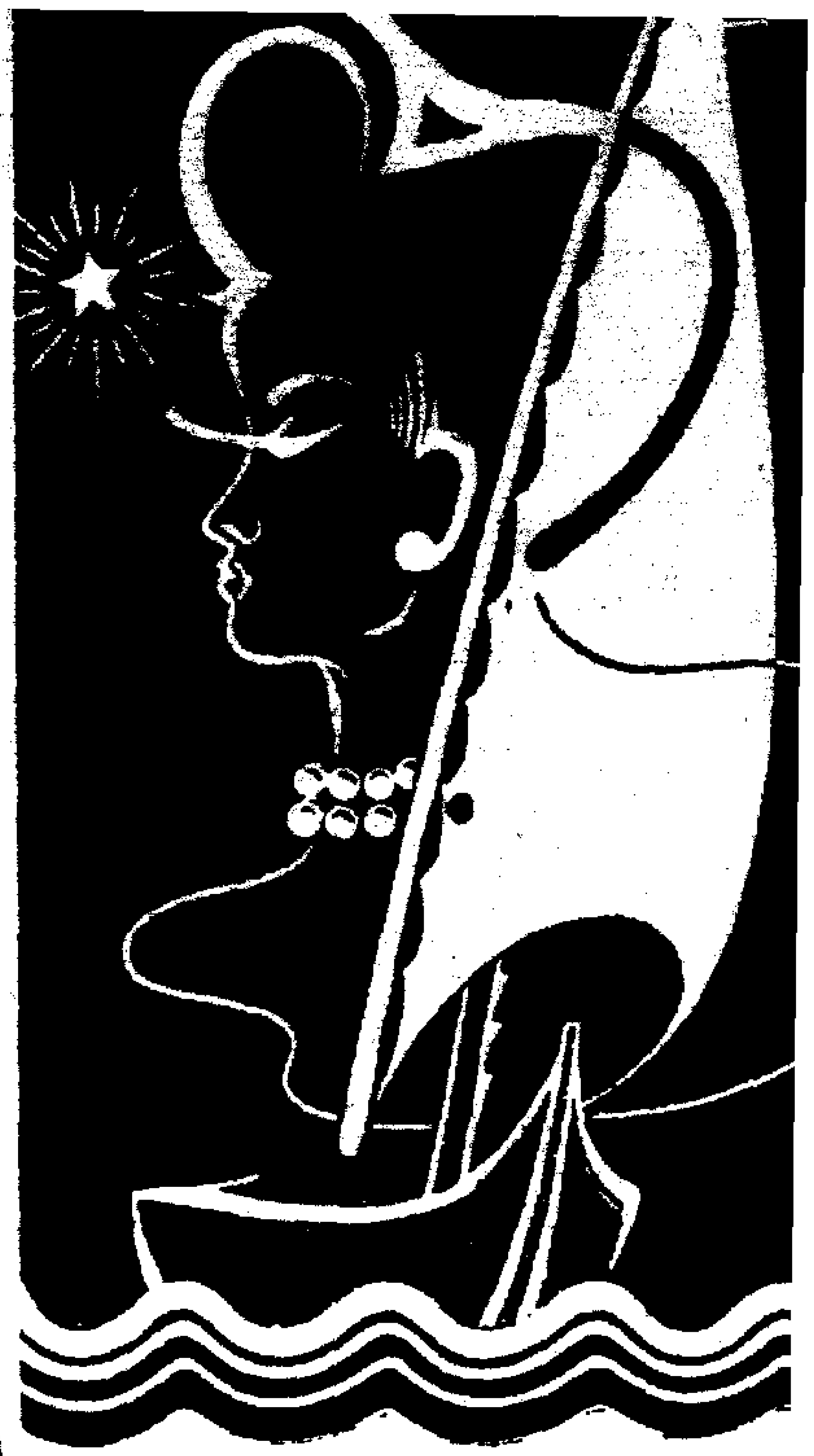
بنت النيل

اغسطس ١٩٥٦
١٠ قروش

فى ليلة واحدة ...
تتخلصين من الامساك باللبان الملين
بونومنت
BONOMINT
LAXATIVE CHEWING GUM
FOR CONSTIPATION
MADE IN ENGLAND
FOR ADULTS & CHILDREN
SIXTEEN TABLETS
انك تمضغين بونومنت مثل اللبان العادى . فتشعرين بطعم النعناع المنعش فى فمك . وأثناء المضغ تمتصين العناصر الملينة الموجودة فيه من اللعاب . وبذلك يخلصك من الإمساك بطريقة طبيعية للغاية ..
إنه الملين المفضل لدى الصغار والكبار
بونومنت
اللبان الملين ذو النكهة المنعشة



هل نتغلب على الذرة..؟

ان العالم كله يتساءل اليوم كيف يمكننا التغلب على الذرة بعد ان تمكنت قواها فى انحاء العالم كله ، وبعد أن أصبحت قوة لا يمكن لاى قوة اخرى التغلب عليها .

كيف نتغلب على الذرة والذرة قد اصبحت المسيطر الاول فى القرن العشرين لا يفوق سلطانها سلطان ، ولا يتخيل انسان أن يأتى باختراع جديد للتغلب عليها وتحطيم سلطانها ـ ولنفرض ان العلماء سيتوصلون الى اختراع جديد للتغلب على الذرة فستكون النتيجة حتما اصطدام القوى بعضها ببعض مما يؤدى الى فناء العالم وفى الحالتين سيكتب على الانسانية فناؤها فى القرن العشرين اذا نشبت حرب ثالثة

فعلى الانسانية ان تفكر فى قوة من نوع اخر لمقاومة الذرة والتغلب عليها ـ قوة تستمد سلطانها من قيم جديدة ليس لها صلة ما بقوى الذرة الهدامة .. ولا توجد هذه القوة الجديدة من نوعها الا قلب الانسان وايمانه وحبه للسلام

واعتقد ان للمراة دورا كبيرا فى هذه الرسالة الجديدة التى يتوقف عليها تكاتف العالم باجمعه امام الذرة وقيامه بحرب جديدة من نوعها وهى الحرب ضد الذرة لا بمدافع وقنابل وجنود بل بالايمان القوى والعزيمة القوية لانقاذ الانسانية من الفناء

والمراة دائما كانت الملهمة الاولى لما فيه خير الانسانية ـ واذا القينا نظرة على التاريخ لوجدنا الامثلة على ذلك عديدة وكلها تنطق بان المراة هى النور الساطع على الانسانية الذى يرشدها الى الطريق القويم والمسلك الحسن

والان والعالم فى هذا المأزق الحرج الذى لا يدرى كيف يجتازه بسلام وكيف يتغلب على هذه الاسلحة المدمرة العديدة التى تزداد اختراعاتها يوما بعد يوم ـ الان والعالم يقف حائرا يتطلع الى طريقة جديدة لمنع الانزلاق فى طريق الفناء ـ الان ... على المراة أن تدرك تماما أنها وهى الملهمة الاولى لها رسالة من اسمى الرسالات .. وهى رسالة السلام

فعلى المراة ان تبدأ فى بيتها بين زوجها واولادها وكل من حولها بتنفيذ هذه الرسالة السامية بخلق جو كله محبة واخلاص ، وستكون فى هذه البداية النواة الاولى لتحقيق السلام العالمى

وبهذه الطريقة يكون قلب المراة الكبير هو اقوى سلاح للتغلب على السلام الذرى.

درية شفيق

رئيسة التحرير

العدد ٢٢٠ ـ اغسطس ١٩٥٦ ـ الثمن عشرة قروش

دوريات إهداء

بنت النيل السياسية

قناة السويس

كان أهم حدث عالمي فى الشهر الماضي هو اعلان تأميم شركة قناة السويس فقد أعلن السيد رئيس الجمهورية فى خطابه الذى ألقاه بالاسكندرية يوم ٢٦ يوليو الماضى أن هذه القناة حفرت بدماء المصريين وعلى جماجمهم ومات فى شق هذه القناة ١٢٠ ألف مصرى ذهبت دماؤهم فى حفرها وأن القناة حق خالص للمصريين وتلا سيادته فى وسط هذا الحفل الكبير قراره الذى وقعه بتاميم القناة ونقل جميع ما لها من اموال وحقوق وما عليها من التزامات ويعوض المساهمون وحملة حصص التأسيس مما يملكونه من اسهم وحصص بقيمتها بحسب سعر الاقفال السابق على تاريخ العمل بقانون تاميمها ..

والذى يرجع الى الوراء قليلا ويقرأ تاريخ انشاء هذه القناة يرى بما لا يدع مجالا للشك ان مصر هى صاحبة الفضل الاول والمجهود الضخم الجبار فى حفر هذه القناة وشقها وان سواعد المصريين وحدهم وفؤوسهم هى التى حفرت هذه القناة وان مصر وحدها هى التى تحملت ما تحملت فى صمت لينعم العالم كله بكفاحها وجهادها ثم يكون نصيبها من هذا الكفاح المرير الاقل من القليل .

والذى يراجع التاريخ يعلم علما أكيدا ان ارتباك مصر المالى وتراكم الديون عليها كان نتيجة لشق هذه القناة وان اسماعيل باشا ادان مصر فى ذلك الوقت بالشيء الكثير لاتمام حفر القناة ولاقامة حفلات الافتتاح التى كانت اشبه بليالى الف ليلة .

ثم بعد ذلك تصبح مصر وليس لها فى القناة التى تدر ٣٥ مليونا من الجنيهات ربحا صافيا فى العام الا النزر اليسير ولا تملك فى أسهمها الا اسهما محدودة .

ان قرار تاميم القناة جاء فى الوقت المناسب فى الوقت الذى تعمل فيه مصر على تنميةمواردها وتمويل مشروعاتها الهامة.

بنت النيل

إعرفى الدنيا ...

القاهرة :

كانت مصر حديث العالم كله فى الشهر الماضى وكان العالم يترقب موقف مصر بعد اعلان أمريكا وانجلترا عدولهما عن تمويل السد العالى .

وكان خطاب السيد جمال عبدالناصر رئيس الجمهورية فى يوم ٢٦ يوليو الماضى بالاسكندرية خطابا له دوى كبير فى جميع الاوساط العالمية اذ أعلن الرئيس فيه تأميم شركة قنال السويس .

• **بريونى - يوغوسلافيا :**

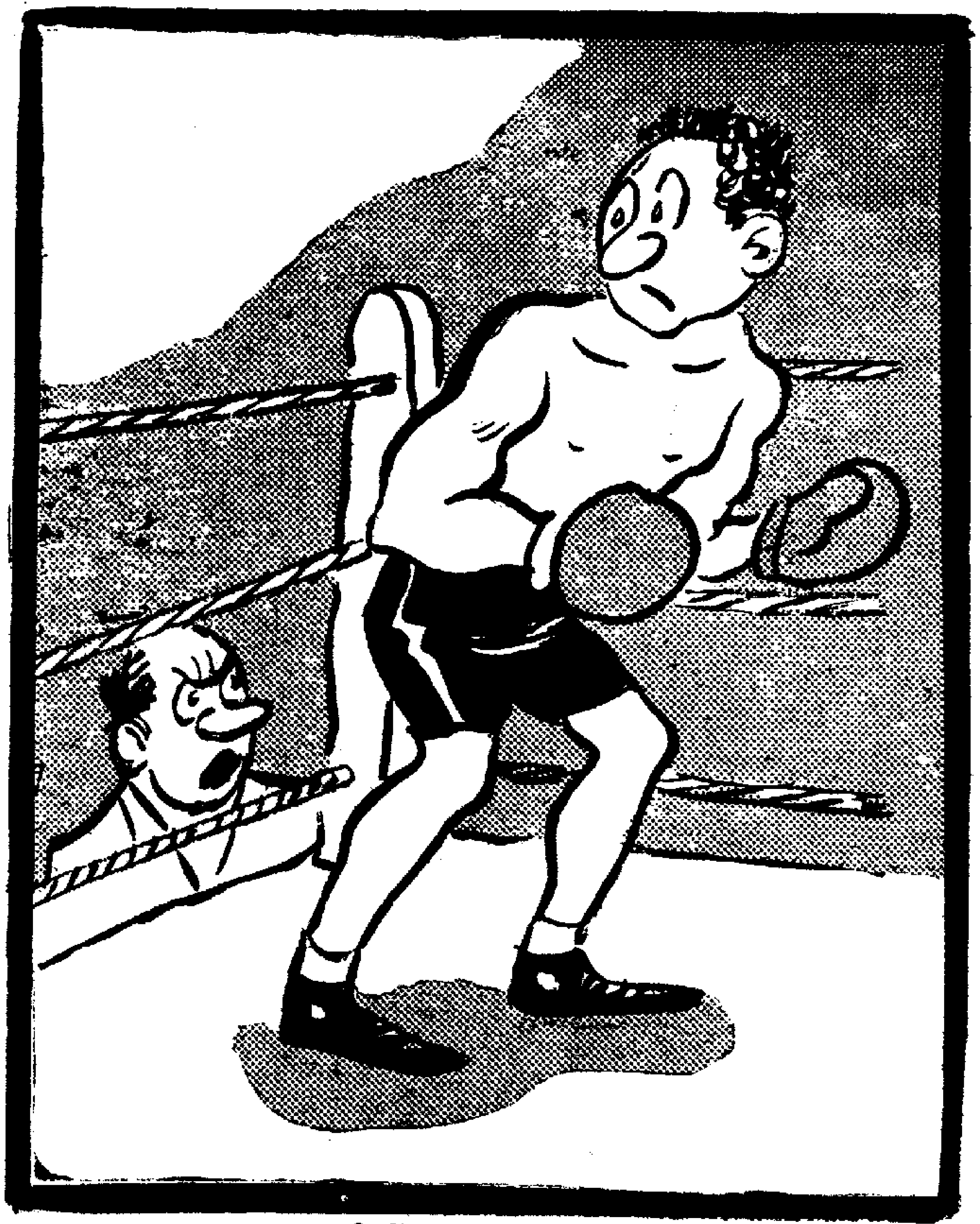
أصدر الاقطاب الثلاثة جمال ونهرو وتيتو بيانا ثلاثيا مشتركا عقب اجتماعهم فى بريونى ..

قال الاقطاب الثلاثة ان سياستهم قد أعانت على تخفيف حدة التوتر الدولى، وان المبادىء التى وضعها مؤتمر باندونج يجب أن تهيمن على العلاقات الدولية، وان السعى فى سبيل نزع السلاح ضرورى لتخفيف الصراع الدولى ، وانه يجب أن يتم فى نطاق الامم المتحدة وأن يشمل الاسلحة الذرية، وان على الجميع أن يكفوا عن تفجير الاسلحة الذرية ولو على سبيل التجربة ، وقالوا ان مشاكل الشرق الاقصى يجب أن تحل وان هذا الحل لا يمكن أن يتأتى الا اذا مثلت الصين الشعبية فى الامم المتحدة .

وتناولوا مشاكل الشرق الاوسط فقالوا ان حلولها يجب أن تكون على أساس حرية شعوبها وان الموقف القائم فى فلسطين خطر على السلام العالمى .

• **موسكو :**

أعلن المسيو شبيلوف وزير خارجية الاتحاد السوفييتى أن بلاده على استعداد لتمويل مشروع السد العالى دون قيد أو شرط اذا ما طلبت مصر ذلك وقد سألت وكالة أنباء الشرق الاوسط السفير الروسى بالقاهرة عما اذا كان لسفره الى روسيا علاقة بمشروع السد العالى أم انها خاصة بالتمهيد لزيارة الرئيس عبد الناصر لموسكو فقال اننى مسافر لكل شيء، فكل هذه الموضوعات متصل بعضها ببعض .



تشجيع ؟ !

فكر فى مراتك ... واضرب جامد

أخبار غربية

● قال المتحدث الرسمي باسم السفارة البريطانية فى القاهرة ان السفارة ليس لها تعليق على مباحثات بريونى لانها لا تتعلق بالمصالح البريطانية من قريب او بعيد .

● طالبت جريدة نيويورك تايمس الامريكية مراكش بأن تدفع ثمن منحها عضوية الامم المتحدة قبل ان يصبح الامر رسميا ، وهذا الثمن هو اطلاق هجرة ٥٠٫٠٠٠ يهودى من مراكش الى اسرائيل

● أعلنت وكالة أنباء الصين الجديدة أن شو اين لاى رئيس وزراء جمهورية الصين الشعبية أعرب عن ارتياحه لنجاح مؤتمر بريونى .

● طالبت الصحف الامريكية حكومة الولايات المتحدة بالعدول عن شحن ٣٨٠ طائرة نفاثة الى يوغوسلافيا لان شحن هذه الطائرات يضر بالتوازن فى البلقان ويضر بموقف ايطاليا .

● يسافر شبيلوف وزير خارجية الاتحاد السوفييتى الى باريس ولندن وروما فى الربيع القادم .. وهى أول مرة يسافر فيها الى أوروبا كوزير للخارجية .

● رفضت السفارة الامريكية فى القاهرة التعقيب على نبأ نقل المستر بايرود م ن القاهرة الى جنوب افريقيا ، والمعروف أن السفارة فوجئت باذاعة نبأ النقل فى واشنطن قبل أن تعلم بالامر .

بعد تفجير الذرة
ايه رأيك فى التسريحة دى ؟

● نفى متحدث رسمي فى السفارة الهندية النبأ الذى جاء فى جريدة نيوزويك الامريكية عن بيع الهند شحنات أسلحة لاسرائيل .

● قالت الدوائر الدبلوماسية فى لندن وواشنطن ان الشعور السائد بالعراق بضرورة الانفصال عن حلف بغداد بدأ يتضاعف وان هذا يفقد بريطانيا الامل نهائيا فى ضم الاردن الى هذا الحلف .

● اتفق نورى السعيد مع المستر سلوين لويد وزير خارجية بريطانيا على انشاء مكاتب للدعاية لحلف بغداد فى الشرق الاوسط وان يشرف عليها بعض خبراء الاستعلامات بوزارة الخارجية الامريكية .

● نصحت ألمانيا الغربية بريطانيا بعدم تخفيض قواتها المسلحة المرابطة فى أوروبا وانذرتها بأن مثل هذا العمل سيهدد السلام ويطيح ببرنامج اعادة تسليحها .

● شرعت يوغوسلافيا فى التعاون العملى مع بلدان شرق أوروبا وكانت أول خطوة لها هى التفاهم على السيطرة على مياه نهر الدانوب بانشاء سد عال عليه وانشاء محطات كهربائية ومشروعات اقتصادية تتكلف ٢٥٧ مليون جنيه

● رفضت المحكمة البريطانية العليا بقبرص استئناف حكم الاعدام الصادر على شابين قبرصيين متهمين بقتل جاويش طيران بريطانى .

● أرسلت جميع الهيئات العربية والاسلامية فى مصر برقيات الى السيد حبيب بورقيبه رئيس وزراء تونس يطلبون فيها وقف تنفيذ حكم الاعدام الذى أصدرته المحكمة العليا على الطيب الزلاق رئيس جيش التحرير هناك

● واشنطن : يطالب أعضاء الكونجرس الامريكى من الحزب الجمهورى الامريكى أن تتخذ الولايات المتحدة سياسة أقوى تجاه مصر ...

اذا كنت تحبين الشمس فلا تنسى ان تستعملى زيت . الترا سوليا . انه يبقى بشرتك وقاية تامة من التأثير الضار للشمس . زيت . الترا سوليا . يسمح للبشرة بمقاومة لفحة الشمس وبذلك يقيها من الخشونة والجفاف ويحافظ على حيويتها ونضارتها .

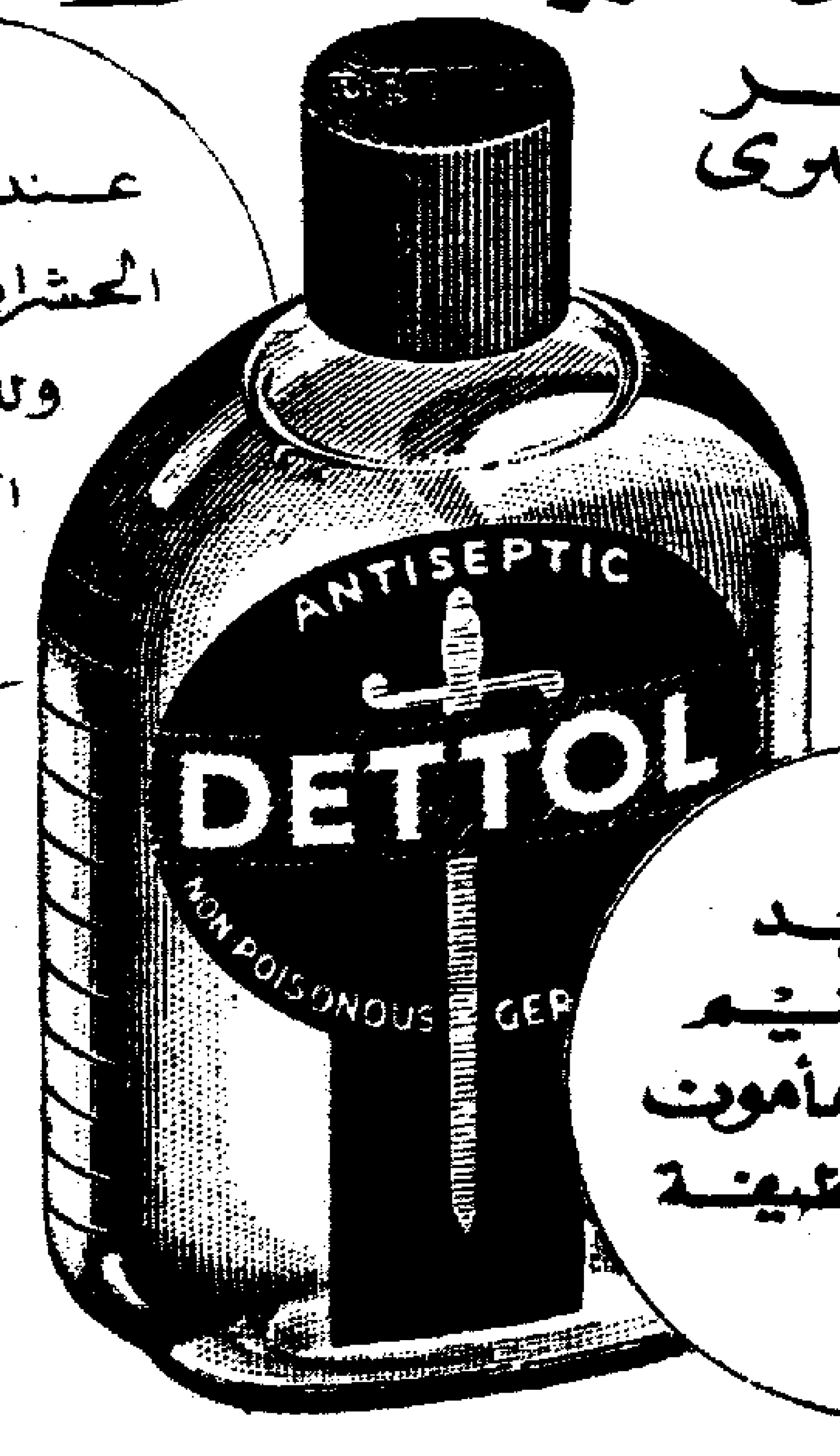
كريم
سوليا

كريم سوليا الوحيد الذى يحتوى على مادة اللاسارات التى تحتاجها البشرة لتكتسب جمالا

انتاج مصانع بيرزدورف . هامبورج . المانيا

استعمل
ديتول
المطهر العصرى

عند لدغ الحشرات ولسعها وللوقاية من الامراض



مبيد للجراثيم
نظيف ، مأمون
ورائحته لطيفة

المرأة فى الحياة الاجتماعية

اجتاحت الجمهورية المصرية فى الاسبوعين الاخيرين من شهر يوليو الماضى موجة من الحر الشديد لم تشهد البلاد مثيلا لها منذ عشرات السنين ·

وقد كان اثر هذه الموجة قويا على سكان القاهرة الى حد بعيد اذ جاوزت درجة الحرارة فى بعض الاحيان ٤٣ درجة ·

وكان لهذا الحر المفاجىء أثره البعيد فى تغيير برنامج الحفلات الساهرة والملابس وهجر سيدات المجتمع القاهرة فورا الى الاسكندرية والمصايف الاخرى ·

فى رأس البر

ولم تنس كثيرات من سيدات المجتمع الاتجاه الى مصيف رأس البر مباشرة مفضلين هدوء هذا المصيف على ازدحام الاسكندرية ولكن على الرغم من ذلك فان مصيف رأس البر أيضا قد ازدحم هذا العام بشكل لم يسبق له مثيل وكما يقول المثل العامى « اللى فى بالك فى بال غيرك أيضا » ·

الاناقة فى المصايف

وكانت سيدات المجتمع فى المصايف غاية فى الدقة والذوق والفساتين لما بعد الظهر كانت من الاقمشة الحريرية الخفيفة ذات الالوان الزاهية أو الاقمشة القطنية المشجرة بالالوان الساطعة ·

الرماية فى المصايف

وتسلية للمصطافين فى هذا الجو الخانق قرر نادى الصيد المصرى اقامة حفلات مسائية للرماية فى نادى السلسلة بالاسكندرية فى أيام الثلاثاء والخميس من كل اسبوع خلال شهر أغسطس الحالى وفى كل يوم جمعة بمصيف رأس البر ·

الملكة السابقة فريدة

ووصلت الى القاهرة فى خلال الاسبوع الماضى الملكة السابقة فريدة بعد أن قضت ما يقرب من ثلاثة اسابيع فى أوربا قضتها بين روما وسويسرا لمشاهدة بناتها من الملك السابق « فريال وفوزية وفادية » وكانت تقضى اليوم بطوله مع بناتها فى نزهات مختلفة ثم تعود فى المساء الى الفندق الذى تنزل فيه ويعود البنات الى الفندق الذى ينزلن فيه على أن يلتقين بها فى الصباح المبكر من اليوم التالى ·

فريدة وناريمان

وتضاربت الاقوال حول سفر الملكة السابقة فريدة الى أوربا وعلقت بعض الصحف على هذا السفر بأن ناريمان قلقة جدا لقرب فريدة من فاروق لانها كانت لها خطط غير معروفة وربما قلبتها سفرية فريدة ـ بدون غرض طبعا ـ الى أوربا ·

ترفض الصلح مع فاروق

وقد حاولت كريمتها الكبرى «فريال» اقناعها بالعودة مرة أخرى الى زوجها السابق فاروق ولكنها رفضت رفضا باتا وقالت ان سعادتها الحقيقية بهن وحدهن ولا أمل لها سواهن

وكان فى استقبالها عند عودتها الى القاهرة بالمطار والدها السيد يوسف ذو الفقار ووالدتها واستقل الجميع سيارة من المطار أقلتهم الى قصرها الجديد بشارع الهرم ·

السيدة هانم الشريف

وعادت من أوربا هذا الاسبوع السيدة هانم الشريف من رحلة استغرقت ثلاثة شهور وكانت قد رافقت زوجها الدكتور مختار الشريف فى هذه الرحلة التى قد أوفد فيها لحضور مؤتمر طبى بروما ثم طافت معه ببعض بلاد ايطاليا وسويسرا وفرنسا حيث زارا بعض المؤسسات الصحية والاجتماعية بها ·

السيدة زينب نور

وقد التقت السيدة هانم الشريف مع والدتها السيدة

الملكة السابقة فريدة

زينب نور ووالدها السيد محمد متولى نور فى باريس وعادت السيدة هانم وزوجها الى القاهرة أما السيدة زينب والسيد محمد متولى نور فقد سافرا الى سويسرا لاستشارة بعض الاطباء هناك ·

وهما يقضيان الان فترة راحة واستجمام بالنمسا قبل عودتهما الى مصر فى شهر أغسطس الحالى ··

أول سكرتيرة وزير

تم تعيين السيدة هيفاء الشنوانى سكرتيرة لوزير الدولة للاصلاح الزراعى ، وهى أول سيدة تعين فى هذا المنصب ·

وهيفاء تخرجت من كلية الاداب القسم الانجليزى سنة ١٩٥١ بدرجة جيد جدا ، وهى زوجة وأم لولد واحد

السيدة او شانات

تقوم السيدة اوشانات الملحقة الصحفية لسفارة الهند بالقاهرة بمجهودات كبيرة لها احسن الاثر بين البلدين

ناريمان

جنان الشوادبى

عليه الفقار

هيام الشريف

زينب هانم نور

ناديه البدراوى

او شنات

الى مطلع الفجر

وأقام نادى اللجنة الاهلية حفله ساهرة تحت ضوء القمر استمرت الى مطلع الفجر وتضمن البرنامج استعراضات فى السباحة

السيدة ليلى ابراهيم

وفى خلال الشهر الماضى أقامت السيدة ليلى ابراهيم حرم السيد انيس سراج الدين حفلة عشاء حضرها عدد كبير من سيدات ورجال السلك السياسى وسيدات المجتمع وبعض الصحفيات والصحفيين .

وكان العشاء مكونا من الارز المشوى على الطريقة العربية وخمسة وعشرين صنفا من أنواع المأكولات تبدأ من البامية الى الشركسية .

وبعد العشاء استمع الجميع الى أنغام عذبة من الموسيقى حتى ساعة متأخرة من الليل .

وكان الحفل فى « عروس النيل » .

السيدة عزيزة هيكل

يسافر الدكتور محمد حسين هيكل والسيدة قرينته الى لبنان لقضاء فترة استجمام به بعد مرضه الاخير ثم يعود الدكتور هيكل لاستئناف نشاطه الادبى .

فن التمريض والاسعاف

نجحت بتفوق السيدتان جنان الشواربى وعلية الفار فى الامتحان الذى عقدته لجنة الدراسات بجمعية الهلال الاحمر المصرى فى فنى التمريض والاسعاف .

ولم تكتف الجمعية بهذه الدراسات بل نظمت برامج خاصه فى مراكز الخدمة الاجتماعية بجميع أنحاء الجمهورية

نادى السيارات بالاسكندرية

ونظم نادى السيارات بالاسكندريه حفلات راقصة مساء كل يوم سبت على أنغام موسيقى أوركسترا

ويجلس الاوركسترا بجانب «حوض سباحة» نادى سيارات الاسكندرية الذى يعتبر من أجمل أحواض السباحة فى العالم .

نائبات فى القصر ..

كان المتبع ان لا يعهد الى الطبيبات بعد فترة الامتياز بالقصر العينى بان يكن نائبات فى القسم وقامت ضجة اخيرة اصرت الطبيبات فيها على اخذ هذا الحق أسوة بزملائهن الرجال وما زالت المشكلة قائمة حول تعيين الدكتورة فايزة أبو العلا بعد تعيين الدكتورة نازلى جاد المولى .

باكستانيات فى القاهرة

يقيم فى اوائل هذا الشهر السيدة حرم محمد حسنين الملحق الصحفى بسفارة باكستان بالقاهرة حفلة تكريم بمنزلها بالزمالك للسيدات اعضاء جمعية « كل نساء باكستان » بمناسبة مرورهن بالقاهرة متجهات الى باريس لحضور مؤتمر السيدات العاملات والمدعوات هن حرم السيد رشيد احمد والسيدة اكرام والسيدة نشأت رحمان والسيدة حرم الاستاذ صادق

ومما هو جدير بالذكر ان الداعية هى تقوم الان بتدريس اللغة الانجليزية بكلية الاداب بجامعة القاهرة خلفا للملكة دينا

كوليت شاكر

السيدة عزيزه شكرى

الدكتورة نازلى جاد المولى

الدكتورة فايزه ابو العلا

المرأة فى الحياة الاجتماعية

ليلى مراد

ليلى فوزى

السيدة نفيسه الغمراوى

بوسة

خلت دار النجم الكبير يوسف وهبى من نجمة الدار «بوسة» .. ماتت بثينة المغازى ، وخلف موتها المفاجىء اسى ولوعة فى قلب كل من عرفها

كانت «بوسة» كما كانوا ينادونها ، مبعث النشاط فى دار يوسف وهبى زهرة يانعة اختطفها الموت فجأة ، وضاع عطرها الجميل الطيب الى الابد ..!

ليلى مراد وليلى فوزى

التقت ليلى مراد مع ليلى فوزى وكان لقاء حارا بالعناق والقبلات وتواعدتا على اللقاء والتزاور مرات ومرات

عادوا الى قواعدهم

وقد سبق ان اتفق نادى السيارات بالاسكندرية مع النادى السورى بالاسكندرية أيضا على تزاور أعضاء الناديين فى الحفلات التى تقام فى كل منهما .

وحدث فى أول حفل يقام بعد هذه الاتفاقية فى نادى السيارات بالاسكندرية أن ازدحم النادى بأعضاء النوادى الاخرى لدرجة أنه لم يكن هناك أمكنة خالية للقادمين .

أما الحفل الثانى فكان أغلبية المدعوين من أعضاء النادى نفسه .

ونستنتج من هذا أن كلا رجع الى قواعده سالما .

فى مهرجان زيورخ

سافرت السيدة نفيسة الغمراوى عميدة معهد التربية الرياضية للمعلمات الى زيورخ على رأس بعثة من ٥٠ طالبة بالمعهد لتمثيل مصر فى المهرجان الدولى الذى يقام فى أوائل هذا الشهر . حيث يقمن ببعض الاستعراضات والتابلوهات المصرية .

عريس اخر

أظن ان القارئات والقراء يذكرون زواج فتاة النيل أو «أميرة النيل» من « كارول بيدرسون » المذيع الامريكى وأن الخطبة تمت بينهما عن طريق المراسلة بالبريد حتى اذا ما تم التفاهم على كل شىء طار الزوج الى القاهرة وعقد زواجه بها .

وكان لهذا الزواج ضجة فى الاوساط الاجتماعية تمخض عن خطبة كوليت شاكر الشقيقة الصغرى للورانس لشاب أمريكى أيضا اسمه « فال » واعترضت أسرتها على هذا الزواج وأصرت كوليت على اتمام زواجها ممن تحب .

وبهذا تنتهى قصة المعادى وكاليفورنيا ..

السيدة عزيزة شكرى

وقد سافرت اخيرا الى واشنطن السيدة عزيزة شكرى حرم سفير مصر لتلحق بزوجها هناك

حمام نادى الجزيرة

ينتظر ان يفتتح قريبا حمام السباحة الجديد بنادى الجزيرة الذى يعتبر من أجمل حمامات السباحة فى العالم وأكبر حمام للسباحة فى الشرق الاوسط .

الجولف فى الجزيرة

علمت مندوبة بنت النيل أن الاراضى الخاصة بالجولف فى نادى الجزيرة لم تدخل فى نطاق الاراضى التى تقرر اقتطاعها من أراضى النادى وبهذا حلت مشكلة كبيرة كانت تشغل الاذهان بعض الوقت .

بوسة ـ زهرة فقدها المجتمع الى الا بد

نساء من الشرق

الامبراطورة ثريا

تتمتع الامبراطورة ثريا امبراطورة ايران الان بمكانة مرموقة فى المحافل الدولية وقد سافرت مع قرينها شاه ايران فى رحلاته الاخيرة الى البلاد الاوربية وكانت اخر رحلة لهما زيارة روسيا وكانت موضع الاعجاب والتقدير .

ومما يذكر انها كانت أول امبراطورة تنام فى الكرملين بعد الثورة الروسية من سنة ١٩١٧ حتى الان .

زوجة تيتو

وهناك سيدة أخرى من سيدات الشرق لها مكانها فى المحيط الدولى هى زوجة الماريشال تيتو بمرافقتها له فى رحلاته المختلفة فى الشرق والغرب ويذكر القراء أنها زارت مصر فى الشتاء الماضى مع زوجها وأنها أعجبت بمصر وجوها ونيلها وقد رافقت زوجها أخيرا فى زيارة اليونان كما رافقته فى زيارة ايطاليا .

أنديرا غاندى

يحرص شيرى نهرو رئيس وزراء الهند على استصحاب كريمته انديرا غاندى معه دائما الى المؤتمرات الدولية

والباعث على ذلك هو أن كريمة نهرو تعمل سكرتيرة خاصة لوالدها وقد لمعت فعلا فى الاوساط الدولية لانها تقوم بعبء من أخطر الاعباء

وقد زارت أنديرا مصر فى العام الماضى وأقامت لها الدكتورة درية شفيق حفلة تكريم بدارها .

ولما قدمت هذا العام أقامت لها حرم السيد رئيس الجمهورية مأدبة عشاء حضرتها معها زوجات الوزراء وزوجة سفير الهند

سيدات من مراكش

ووصل الى القاهرة الاستاذ تهامي الوزان وزير الانتاج فى مراكش وبصحبته قرينته وهى من زعيمات الحركة النسائية فى مراكش للنهوض بالمرأة والوصول بها الى مكانها المرموق .

كما زارت مصر أيضا السيدة حبيبة حرم الاستاذ عبد الحى العراقى الزعيم المراكشى .

وهذه أول مرة تزور فيها مصر وتقول السيدة حبيبة أن هناك جمعيات نسائية تعمل على النهوض بالمرأة وأن السيدة المراكشية تتمتع الان بقسط وافر من التعليم وأنها تسافر الى الخارج الان لاتمام تعليمها .

سائحات من روسيا

وزار القاهرة فى الشهر الماضى أول فوج من السياح الروسيين وكانت من بينهم « آنا » وقد جاءت مع أمها وهى طالبة بجامعة موسكو وتهوى التصوير وقالت ان مصر بلاد جميلة للغاية وأهلها فى منتهى الاناقة والذوق وسيداتها مثاليات .

الامبراطورة ثريا

حرم تيتو

انا .. السائحة الروسية

أنديرا غاندى .. كريمة شرى نهرو

«بنت النيل» تقضى

تحقيق صحفي كامل عن : بنت النيل الكمسارية ...

وهذا أمل جديد من الامال التي عاشت « مجلة بنت النيل » تدعو اليها يتحقق، اذ تشق بنت النيل طريقها في العمل في مختلف ميادينه جنبا الى جنب مع الرجل ، مهما صعب وشق هذا العمل ، وحسبها الصبر والمثابرة صفتين غريزيتين في دمها قد لا تتوافران لمعظم الرجال . وقد تحققت هذه الامال الواحد بعد الاخر . وأثبتت بنت النيل أنها جديرة اليوم بمكان الصدارة بين بنات العالم الحديث المتقدم . وكان اخر فوز لها اشتغالها كمسارية في سيارات الاومنيبوس ، وفتحها طريقا جديدا للعمل لجنسها ليس بالسهل الهين ..

وقد استيقظت مندوبة بنت النيل في السادسة صباحا ، لتكون في ميدان العتبة الخضراء قبل السابعة في انتظار مقدم «الكمساريات» الصغيرات لاستلام «ورديتهن» وهذه اليقظة المبكرة وحدها دليل على نهضة بنت النيل الجديدة التي لم تكن تعرفها بنت الحرائر في الجيل السابق التي تلزم خدرها الى ما قبل الظهر :

وفي ميدان العتبة التقت مندوبة بنت النيل بالاستاذ كمال المغربي مدير الحركة بشركة أومنيبوس القاهرة ، وهو دينامو حركة وحده وشعلة نشاط، وكان ضابطا كبيرا سابقا بالبوليس ووكيلا لادارة المرور ثم استقال من خدمة البوليس ليشق طريقه في العمل الحر . وهو الذى

الوقوف في جرأة واقدام على السلم أثناء سير السيارة

اصلاح حنفي حسن اشتغلت لتتم دراستها في معهد المعلمات

استلام المنافستو من الناظر في الكشك

في نهاية الخط النزول من السيارة بعد أداء مهمتها

يوماً مع «الكمساريات»

تصبيرة فى الصباح قبل استلام الوردية

تولى اعداد وتدريب الدفعة الاولى من الكمساريات . ووقف يحدثنا عنهن مفاخرا مزهوا ويقول :

ـ مافيش أحسن من كده نشاط وأخلاق . الدفعة الاولى دى ١٧ بنت منهن ٢ تجارة عليا و ٤ معاهد خاصة و ٧ توجيهى والباقى اعدادى وثقافة . ودلوقت عندى ١٠٠ طلب جديد .

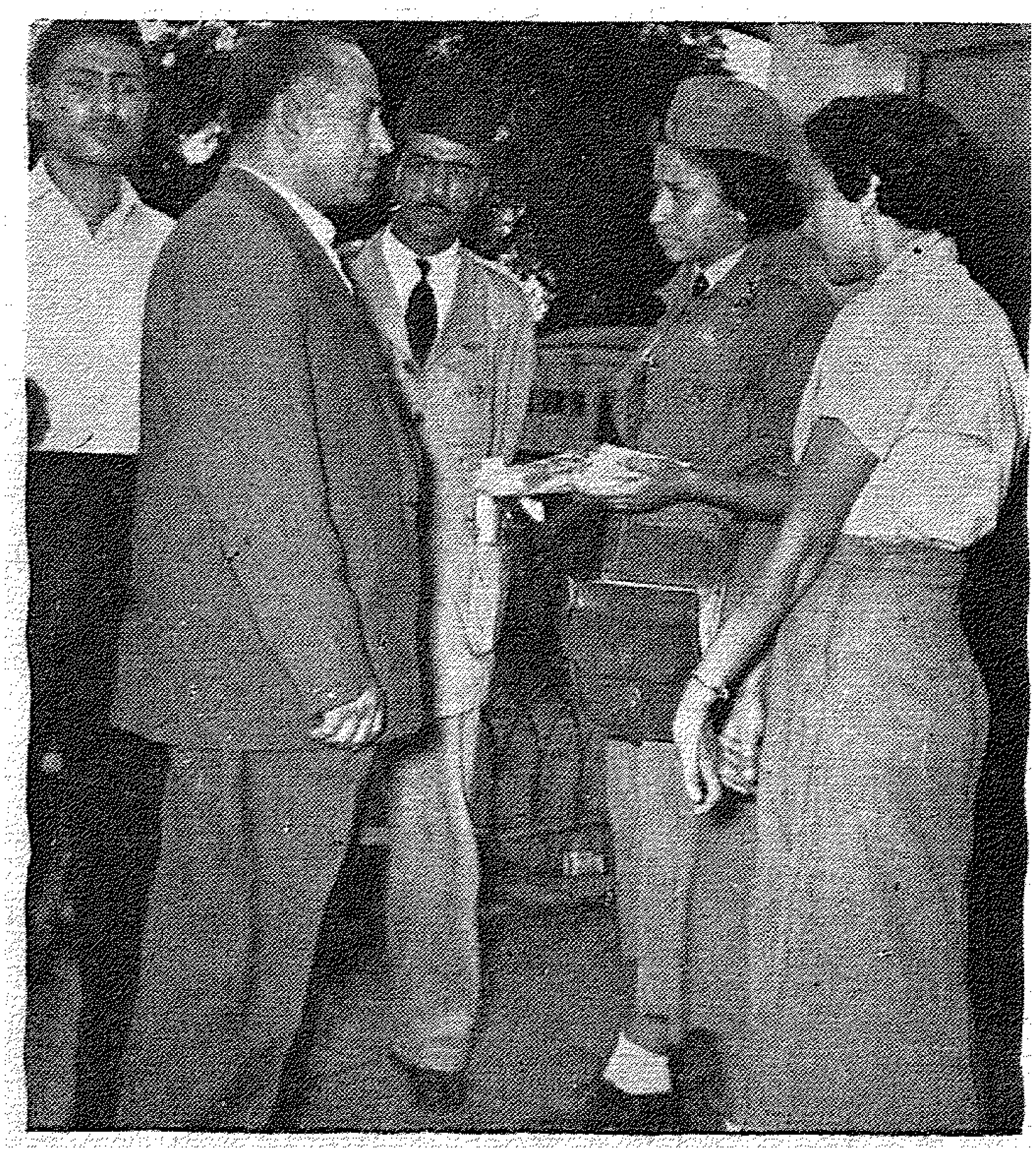
دراسة خاصة

وتتلقى الفتيات دراسة خاصة لمدة شهر فى ادارة الشركة العامة بشارع قصر النيل . ويتلقين فيها أولا اداب معاملة الركاب، وفئات التذاكر وتوزيعها على مختلف أنواع الركاب ومختلف المسافات . ودراسه التذاكر هذه ليست بالامر الهين ، خصوصا فى خط طويل مثل خط ٨ ما بين ميدان التحرير والهرم الطويل الذى تستغرق الدورة فيه ٤٠ دقيقة ويقطع مراحل مختلفة ، أو خط ٣١ ما بين ميدان العتبة والمعادى .. وقد بدأت الكمساريات العمل فى هذين الخطين ..

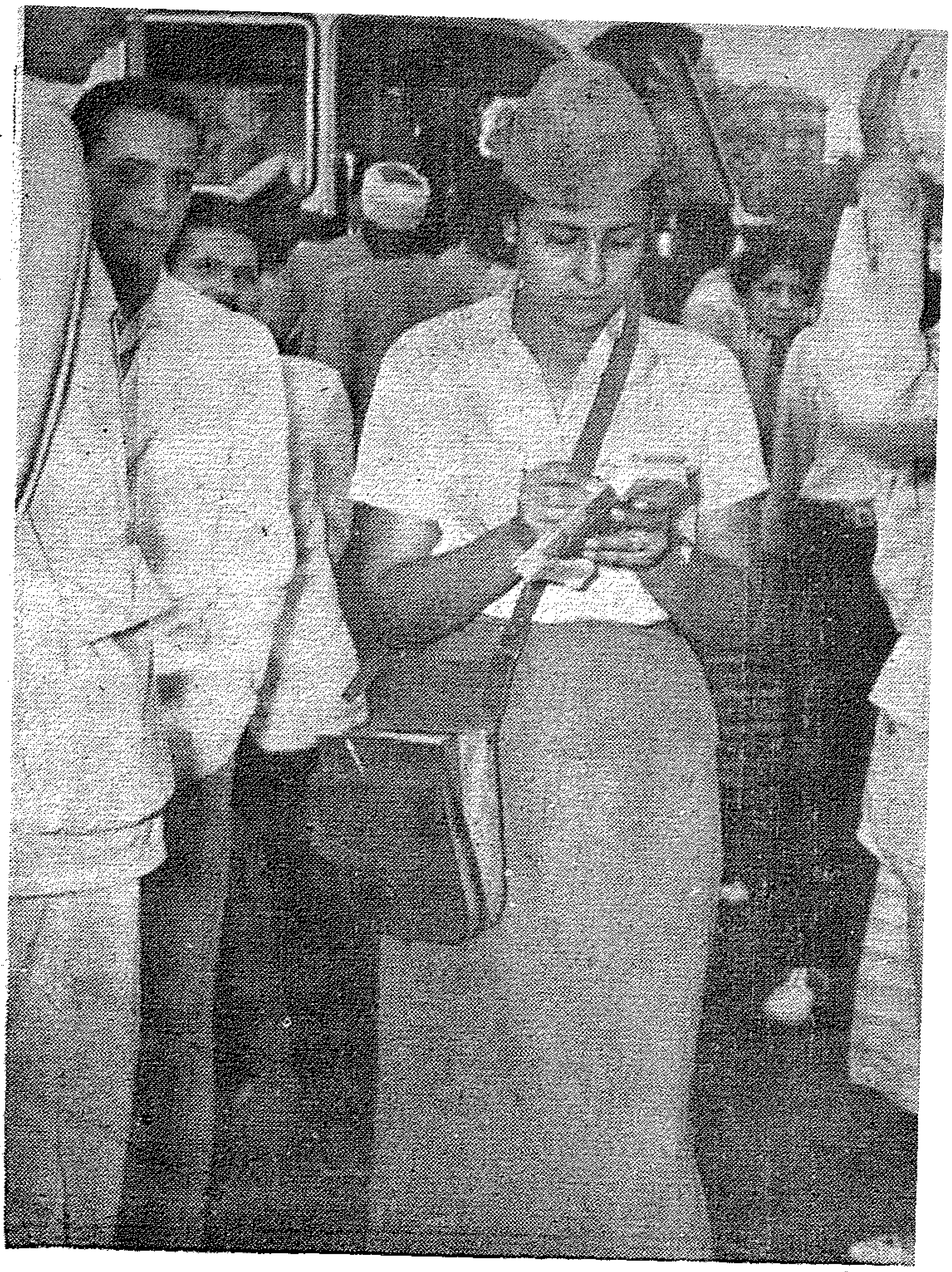
دخل الكمسارية

وتعمل الكمساريات الان بصفة مؤقتة فى الدرجة الاولى ، حتى اذا ما انتهين من عملهن فيها ساعدن الكمسارية الرجال فى الدرجة الثانية ، ويعملن فى الوردية الاولى فقط من الساعة السابعة صباحا الى الساعة الثانية بعد الظهر . وتتقاضى الواحدة منهن مرتبا شهريا ثابتا عشرة جنيهات ونصف، علاوة على «البونس» أى المائة عن الزيادة فى بيع التذاكر . وهذا البونس

تعليمات قبل الوردية للكمساريات من الاستاذ كمال المغربى مدير الحركة



مراجعة حساب الورق على المنافستو



-زينب محمد صادق
كانت محررة في مجلة فنية

لا يقل في اليوم عن ٢٠ قرشا • وهناك مكافآت أيضا تصل في الشهر الى ثلاثة جنيهات • وهذا ما يتقاضاه الكمسارية الرجال تماما •

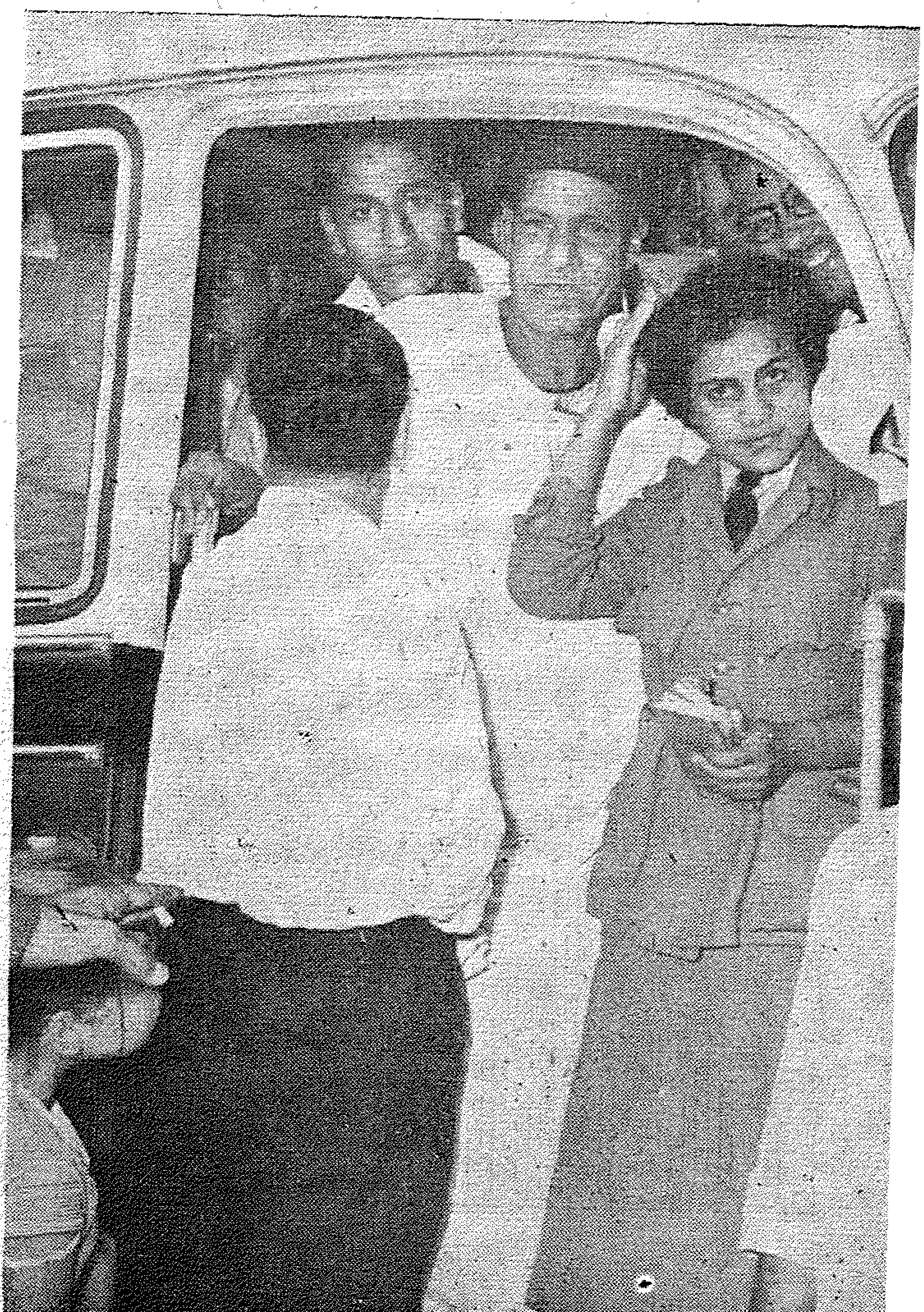
بلا روج

وترتدى الكمساريات زيا موحدا ، تايير جباردين رمادى ، واشتكين من الحر فسمح لهن بالاكتفاء بالبلوزة البيضاء مع الجيب، والحذاء أسود والجوارب أبيض قصير ، وغير مسموح لهن بالكعب العالى وبالتواليت• وعلى الرأس كاب جباردين رمادى أيضا •

لا مشاغبات

وقد ثبت أن الركاب المشاغبين لا يجرأون على مشاغبة الكمساريات، وانهم أطوع لها في صعودهم ونزولهم وجلوسهم من الكمسارية الرجال •

وعندما دقت ساعة البريد السابعة صباحا بدأت الفتيات الكمساريات يتوافدن على الكشك ومعهن حقائبهن الجلدية الكبيرة ، فيتسلمن « المانيفستو » والتذاكر وقد تصل فئاتها الى ٨ فئات ، ثم يصعدن في خفة ونشاط الواحدة بعد الاخرى الى السيارات وينطلقن في ورديتهن •



زينب الغناوى
تشكو فضول بعض
السيدات الراكبات

حديث مع الكمساريات

وقد استقبلنا بعضهن الواحدة بعد الاخرى، ووجهنا اليهن التهنئة وهذه الاسئلة الخمسة ، وتلقينا اجابتهن، نثبتها فيما يلى :

١ – ما هى مؤهلاتك ؟
٢ – هل هذا أول عمل لك ؟
٣ – ما سبب اشتغالك كمسارية ؟
٤ – هل أنت راضية عن هذا العمل ؟
٥ – هل عندك شكوى •

وفاء محمد يوسف :

١ – دبلوم فنى •
٢ – لا • كنت مدرسة اعدادى •
٣ – شق طريق جديد لبنات جنسى •
٤ – كل الرضاء •
٥ – تريقه بعض الشبان المتعلمين للاسف ، مع احترامى لاولاد البلد •

كوثر أحمد كامل :

١ – الثقافة
٢ – نعم •
٣ – لاستعين بأجره لاكمال دراستى بالانتساب•
٤ – نعم •
٥ – مزاحمة الركاب بعضهم لبعض فى الصعود والنزول •

بلقيس عبد المنعم :

١ – دبلوم فنى •
٢ – نعم •
٣ – لاننى أحب العمل الذى تثبت فيه حواء وجودها الى جانب آدم •
٤ – نعم •
٥ – ولا حاجة •

ليلى ابو العلا :

١ ـ ما زلت طالبـــة فى كلية التجارة ·

٢ ـ نعم ·

٣ ـ لاضمن مستقبلى بعد التخرج وأصعد السـلم درجة درجة ·

٤ ـ نعم ·

٥ ـ كثرة فئات التذاكر، وتزويغ الركاب ·

زينب الحناوى :

١ ـ دبلوم التجارة ·

٢ ـ نعم ·

٣ ـ لانه باب جديد يحتاج لضرب المثل ، ولم يسبقنا فيه الجنس الخشن المتعلم ·

٤ ـ نعم ·

٥ ـ فضول بعض السيدات الراكبات وثرثرتهن معنا ، وعلى الاخص بنات البلد ·

اصلاح حنفى حسن :

١ ـ الاعدادية ·

٢ ـ نعم

٣ ـ لاستعين على اتمـام دراستى فى معهد المعلمات ·

٤ ـ نعم ·

٥ ـ قلة الفكة أحيانا ·

وفاء محمد يوسف (الى اليمين) كانت مدرسة اعدادى

آمال الشريف :

١ ـ توجيهى ·

٢ ـ نعم ·

٣ ـ لاستعين على اتمـام دراستى فى كلية الاداب ·

٤ ـ نعم ·

٥ ـ مناكفة بعض الركاب

زينب محمد صادق :

١ ـ دبلوم الثانوية الفنية

٢ ـ لا · كنت محررة فى مجله فنية اسبوعية توقفت عن الصدور ·

٣ ـ لاننى فى حـاجة الى عمل بعد ان تركت عمـلى الاول ·

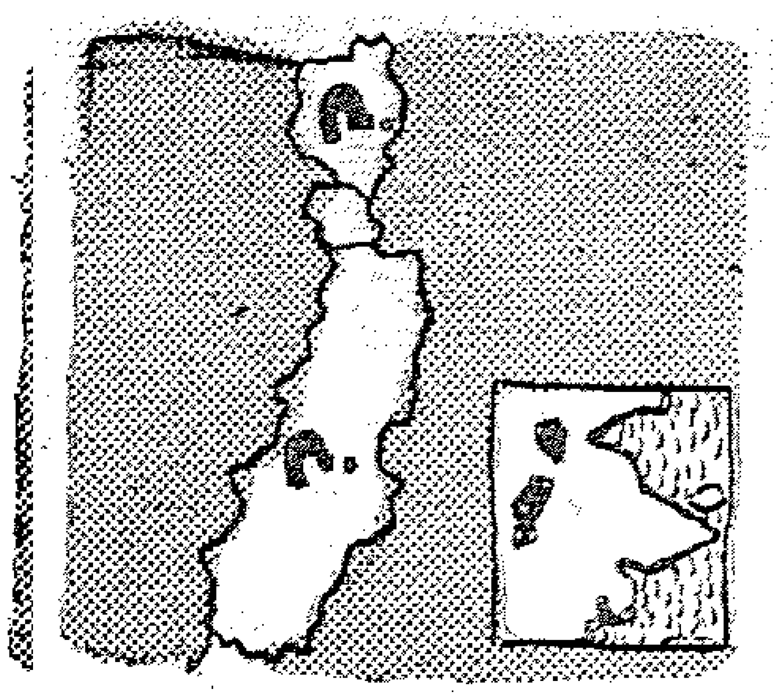
٤ ـ نعم ·

٥ ـ ولا حاجة ·

كوثر احمد كامل تشكو مزاحمة الركاب فى الصعود والنزول

بلقيس عبـد المنعم تحب العمـل

تحقق معلوماتك التاريخية

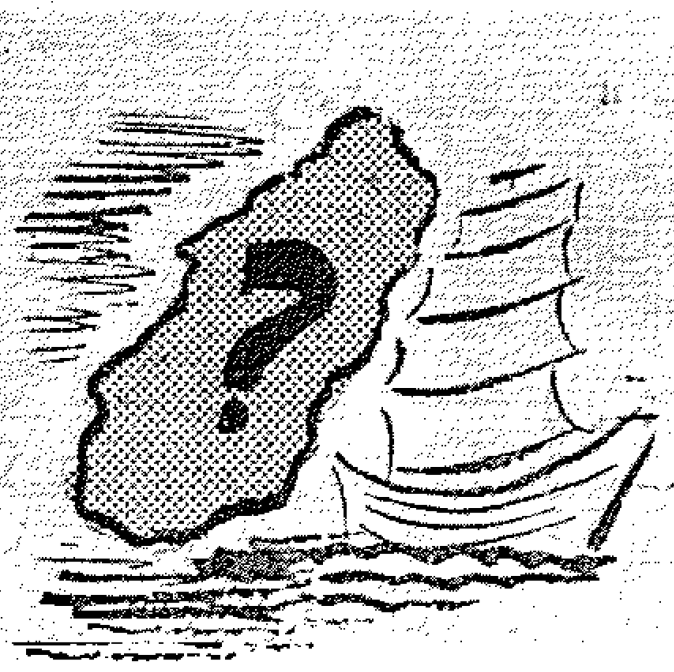


١ – هناك مملكتان على الحدود الشمالية الشرقية للهند ... ما اسم هاتين المملكتين ؟

ا – مملكة نيبال
ب – مملكة بهوتانى

٢ – اضطرت ايطاليا اخيرا للتسليم بمطالب شعب الصومال الايطالى ... ما اسم اول رئيس لاول مجلس تشريعى وطنى صومالى ؟

ا – سعد الله الجابرى
ب – عبد الله عثمان
ج – آدم على



٣ – قررت هيئة الامم المتحدة وضع الصومال تحت وصاية ايطاليا لينال استقلاله فى اى سنة .

ا – سنة ١٩٨٠
ب – سنة ١٩٥٨
ج – سنة ١٩٦٠

حياتك الجديدة المشتركة

سنوجه كلامنا فى هذا المقال الى كل عروس جديدة .. فاذا كنت عروسا جديدة عليك بقراءة هذه الكلمة بكل تمعن ...

واذا كنت على وشك أن تكونى كذلك فانى أطلب منك نفس الطلب ..

لقد تزوجت الان وانتهى عهد من عهود حياتك، وابتدأ عهد جديد .. أنت ربة بيت الان ، ولست مسئولة عن نفسك فقط ولكنك مسئولة عن عشك الجديد وعن شخص اخر يشاركك أفراحك وأحزانك ، ان كانت لك أحزان ..

ان وقتك فى فترة الخطوبة كان يضيع غالبا فى سبيل الوصول الى غاية وحيدة هى التجمل والتزين من أجل خطيبك .. أو زوج المستقبل .. أما الان فليس هناك متسع من الوقت ان هذا الهدف مهم ولن تقل أهميته بزواجك ولذا يجب عليك التحايل بل العمل بكل جهد وقوة بحيث يظهر جمالك واضحا أمام عين زوجك ..

اعملى على أن تظهرى أمامه وكأنك الخطيبة القديمة .. لتكن عنايتك بشعرك هى نفس العناية الاولى ، ولتكن بشرتك متوردة كما كانت أيام الخطوبة ..

ولتكن أناقتك كاملة كما كانت على الدوام ..

احرصى على أن تأخذى حماما يوميا .. ان هذا الحمام مهم جدا .. انه سيجدد نشاطك وسيزيل كل اثار العمل والجهد منك بحيث تبدين أمامه نظيفة جميلة أنيقة هادئة .. ان الزوج يريد ان يرجع الى منزله ليستريح من عناء العمل ..

انه يريد منك ان تشعريه بالفارق الكبير بين جو العمل وجو المنزل ، ولذا عليك بتوفير ذلك بقدر الامكان .

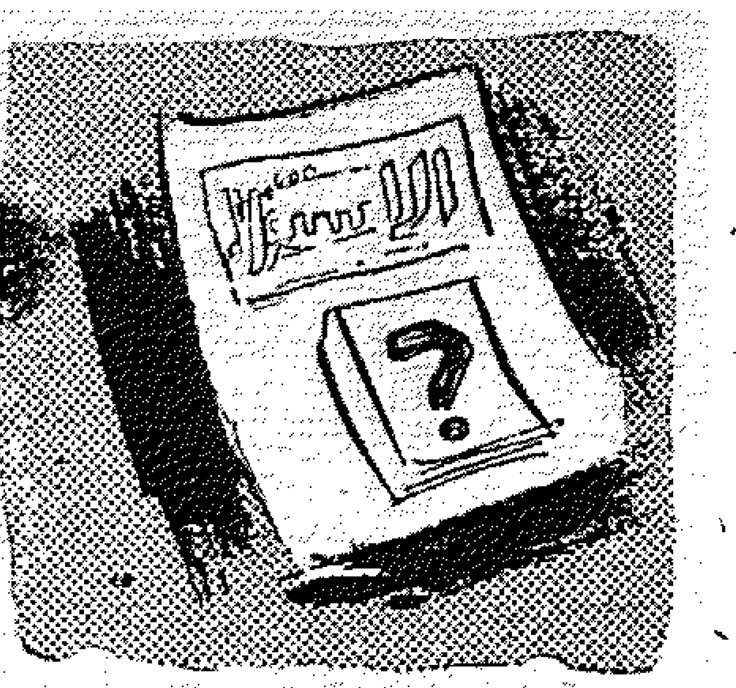
ان الطريق ليس صعبا كما تتصورين .. انه لا يحتاج الى أدوات التجميل من مساحيق وكريم وخلافه بقدر ما يحتاج الى البساطة

فكلما كان جمالك بسيطا كلما حصلت على حبه وتقديره لك ..

واياك أن تفكرى فى أن زوجك انما يأتى المنزل للنوم والاكل فقط ..

ان المنزل ليست هذه وظيفته والا ما احتاج زوجك الى الزواج .. انه يريد ان ينعم بجو اخر خلاف الجو الذى عاش فيه طوال يومه يعمل ويكد ..

لقد أتعب نفسه فى سبيل أن تساعديه على بناء هذا العش وتوفير هذا الجو فلا أقل من ان تستجيبى له وتوفرى كل احتياجاته .. لا تستقبليه أبدا وعلامات النوم مرتسمة على وجهك .. ان هذه العلامات تستشعره بأنه قادم الى فندق لا الى منزل ..



٤ – ما الاسم الوطنى لجزيرة فورموزا التى يطلق عليها كاى‌شيك اسم الصين الوطنية ؟

ا – جزيرة كيموى
ب – جزيرة ريوكيو
ج – جزيرة تايوان

٥ – كم تبلغ ارباح شركة قنال السويس السنوية بالجنيهات الاسترلينية ؟

ا – ١٥ مليون جنيه
ب – ٢٠ مليون جنيه
ج – ٣٠ مليون جنيه

الاجابة الصحيحة ص ٨٣

وتجملى وتزينى بعيدا عن ناظريه .. واياك ان تدخلى فراشك وأنت رابطة شعرك أو واضعة الادوية والمستحضرات المختلفة على بشرتك ..

ان فعلت ذلك لا ريب فى أنك ستصدمينه فى الفكرة التى كونها عنك فى فترة الخطوبة ..

ومشكلة أخرى من أكبر مشاكل الحياة الجديدة المشتركة يجب عليك أن تفكرى فى حلها أولا بأول .

انها مشكلة العطلة الاسبوعية .. كيف تستمتعين بها أنت وزوجك . أغلب الزوجات الشرقيات يعتقدن ان هذا اليوم هو يوم النوم .. النوم من مطلع النهار حتى اخر الليل ..

لا ، ان هذا اليوم لم يجعل لهذا أبدا ..

اقضى هذا اليوم بعيدا عن المنزل .. ولا تفكرى فى زيارة أهلك فيه .

فكرى فى حديقة عامة ، أو فى كازينو من الكازينوات المنتشرة على شاطىء النيل ، أو فى رحلة الى القناطر الخيرية .. أو فى غداء بسيط تحت سفح الاهرام أو على الصخور والرمال المجاورة لابى الهول الخ ..

فكرى فى أن تتركى المدينة التى تعيشين فيها الى قرية مجاورة .. لا داعى لان تكونى على معرفة بأهالى هذه القرية ..

اذهبى الى حقل من الحقول واجلسى أنت وزوجك تحت شجرة من الاشجار المنتشرة بجوار غدير من غدران المياه واستمتعى بيومك ..

وتأكدى من ان أحدا لن يسألك لماذا جلست هكذا .. لان الخضرة والماء والهواء ملك للجميع .. ملك لاهل المدن مثلما هى ملك لاهل الريف ..

غيرى من وقت لاخر فى الاطار الذى يجمع بينك أنت وزوجك ..

هذه نصيحتى لك ..

سواء أكنت عروسا جديدة ..

أو على وشك ان تكونى عروسا جديدة ..

ن . خ .

ضربات القلب

فجأة وبدون سابق انذار ها هو ذا قلبك الذى لم تكونى تشعرين به يدق دقات عنيفة فى صدرك وهذا الاحساس غير العادى يولد عندك خوفا، والما فتهرعى للطبيب لاستشارته ·

عندك حق : هناك شىء غير طبيعي ولكن ··· انه ليس القلب !

اطمئنى فانه من النادر جدا أن تكون هذه علامات مرض فى القلب نفسه· وقد لاحظ اخصائيو أمراض القلب أن هذه الضربات لا تحدث فى أغلب الاحوال الا للاشخاص الذين يتمتعون بقلب طبيعى سليم وأيا ما كان خوفك فاعلمى أنه لم يحصل اطلاقا أن وقف القلب خلال نوبة الضربات هذه ·كما أن المجهود الذى يبذله القلب فى هذه النوبات لا خطورة منه عليه ·

ولكن ليس معنى ذلك أن تستهترى بهذه الظاهرة بل يجب المبادرة بالبحث عن السبب ومعالجته حتى لا تتكرر ·

هناك ثلاثة أسبا بمحتملة :

١ ــ حالة عصبية تسمى « نوروتونيك » وهى حساسية زائدة فى الجهاز العصبى السامبتيك أى الجها ز الذى ينظم العمل بين أعضاء الجسم التى لا تخضع لارادتنا كالهضم ودورة الكلى ودورة القلب ·

ولا خطورة فى الضربات التى يكون مصدرها هذه الحالة العصبية فهذه الضربات تكون فى الغالب متقطعة تبدأ وتنتهى تدريجيا وتحدث على أثر شعورك بضيق أو خوف أو حتى مجرد غضب أو زعل كما يمكن حدوثها اذا بذلت مجهودا جسمانيا وفى هذه الحالة اذا لم تكن مصحوبة بألم حقيقى فلا تخافى وابعدى الشك فى سلامة قلبك ·

٢ ــ اضطرابات فى جهاز الهضم : كثيرا ما تكون هذه الاضطرابات سببا فى زيادة دقات القلب وهذه الحالة كثيرة الوقوع فى المساء بعد النوم بقليل اذا ما كان مسبوقا بعشاء دسم ثقيل عن المعتاد ويصعب هضمه واحيانا أثناء النهار بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام ·

وضربات القلب الناتجة عن اضطرابات الهضم تصحب الذين يأكلون بشراهة أى كميات كبيرة من الاكل وكذلك الذين يأكلون بسرعة كبيرة ·

وعدم مضغ الطعام مضغا كافيا مما يضطر المعدة لبذل مجهود مضنية للهضم فتؤثر على القلب ·

والاضطرابات التى تصحب الهضم يكون مصدرها احيانا التهاب فى المصران الكبير وتقلصه أو عدم سلامة الاسنان أو تركيب طاقم أسنان بطريقة سيئة مما يجعل المضغ صعبا وبالتالى الهضم ·

٣ ــ نشاط الغدة الدرقية نشاطا زائدا : فتزداد ضربات القلب أحيانا نتيجة ازدياد افرازات الغدة الدرقية عن القدر الطبيعى ·

وهذا السبب أقل انتشارا من السببين السابقين واخطر منهما فقد تكون هذه الضربات العلامات الاولى لمرض الجوتر وبروزها أو مرض بازروى وفى هذه الحالة يكون فى البداية عصبيا فحسب ولكن اذا لم تعالج الغدة ينتهى الامر باصابة القلب نفسه · وهذه هى الحالة الوحيدة التى يخشى فيها على سلامة القلب وهى كما قلنا نادرة الحدوث ·

أما الحالتان السابقتان فلا خوف منهما فى زيادة ضربات القلب ·

فلا تجزعى اذا شعرت بنوبة ودق قلبك بعنف · لا تفكرى فى الموت انه بعيد عنك ولكن لا تهملى معالجة مصدر هذه الضربات لكى لا تتكرر وتزداد · ز

نظام غذائى متنوع

لطبيب بنت النيل

يخشى كثير من الناس أن يضطروا الى تغيير طريقة غذائهم · فى الفندق أو عند بعض الاصدقاء فهم يعتقدون أن تناولهم لطعامهم وخضوعهم للالوان التى تقدم هنا وهناك يجعلهم يشكون من الارتيكاريا والكبد والصداع الخ ··

الا انه اكتشف فى أمريكا أن الطعام الرتيب يتعود الجسم عليه فلا يستفيد منه مما لو تنوع الطعام ·

وان النظام الغذائى المتنوع يقتضى المرات التى يمكن أن يتناول معها الغاء الاطعمة المضرة وتحديد عدد الاطعمة المقبولة بحيث لا يكون لدى الشخص المريض من الوقت مايسمح له بالتأثر به ·

وهذه الطريقة الغذائية تتطلب استخدام أنواع مختلفة من الاطعمة وبالنسبة للشخص الذى يتأثر ببعض الاطعمة فان الطعام الذى فيه بعض الضرر يجب الا يؤكل سوى مرة واحدة فى الاسبوع · ويجب ألا يقدم الا مرة واحدة فى اليوم الواحد بكمية وفيرة · ومعظم الناس يخشون البيض واللبن لذا وجب تقديمهما بطريقة دورية ويجب فى هذه الحالة أن يؤكل

مرض علاجه المشى

الامساك المزمن مرض واسع الانتشار ورغم ذلك جهله غالبية الناس أو يعالجونه بأى وصفة توصف لهم كالحبوب والبرشام والسوائل المختلفة دون الاستعانة بأى رأى طبى مع العلم بأنه مصدر لاضطرابات عديدة فى الجسم تؤثر على عموم صحة الانسان .

والامساك نوعان يختلف سبب كل منهما عن الاخر والنوع الاول يترتب على عدة اسباب : الشقوق والجروح الخلفية والكسل وعدم نشاط العضلات عند الذين يقضون أغلب أوقاتهم جلوسا .

أما النوع الثانى وهو الامساك المصحوب بمغص يترتب عادةعندما يتبع نظام اكل مخالف للقواعد الصحية وعند الاكثار من اكل اللحم لحد المغالاة وفى أحوال أخرى يسبب هذا النوع من الامساك تقلصات فى المصران أو بالعكس امتدادا فى جوانبه .

ويلاحظ ان النوع الاول من الامساك عند السيدات فهو اذا يصيب الشخص العصبى .

أما النوع الثانى فنجده بنوع خاص عند الضعفاء والمتقدمين فى السن .

والامساك المصحوب بمغص على نوعين الايمن والايسر .

والايسر لا يستدعى القلق بعكس الايمن فهو مريب وخطر والشعور بالالام تكون فى الجانب الايمن من الجسم وتفسر على أن مصدرها تعب فى الكبد أو التهاب فى المصران الاعور بينما لا تكون فى الواقع الا مجرد مغص امساك مزمن .

ولكل نوع من نوعى الامساك علاجه الخاص وتعاطى المسهلات تنجم عنه أضرار أحيانا ولذلك يجب استشارة الطبيب الذى يحدد العلاج لكل مريض حسب حالته .

واحذرى من الحبوب التى ينصحك عامة الناس بأخذها فى المساء لمفعولها فى اليوم التالى فالاكثار منها يضيف الى مرض التهاب المصران الكبير مرضا اخر هو مرض المسهلات الذى يستلزم ان عاجلا أو أجلا المعالجة بالبحوث وبالادوية المضادة للتقلصات .

وأهم عامل للتغلب على الامساك هو اتباع الارشادات والقواعد الصحية فى الغذاء والمشى هو أهم الوسائل الفعالة للشفاء من الامساك اذ أنه يساعد المصران الغليظ على اداء وظيفته وتنشيط مجموعة عضلات اعضاء الهضم فى الجسم

وغنى عن القول ان نظام الأكل هو أساس العلاج فيجب الغاء النشويات من طعامك .

ان الامساك والتهاب المصران الغليظ ليسا فى الواقع الا مرضا من أمراض النشويات والخبز والحلويات والخضروات الجافة كالبسلة والارز والموز والشمام والبطاطس البوريه أو المسلوقة والفواكه الجافة وهذه كلها من الد أعداء المصران .

يمكنك الاكتفاء بأكل اللحم والبيض والجبن والفواكه والخضروات الطازجةوهذه المأكولات كافية للتغذية الكاملة فثابرى على عدم تناول مأكولات غيرهالمدة ثلاثة شهور وشفاؤك من الامساك يكون على اكمل وجه ويمكنك بعد ذلكأكل النشويات من وقت لاخر .

الامساك المزمن مرض علاجه طويل ولكن يمكنك اجتنابه اذا داومت على اتباع هذه النصائح .

البيض مسلوقا لكى يزول مفعول العناصر المضرة فيه . ومن المعروف أن بياض البيض أكثر ضرراً من صفاره . واياك أن تتسرعى فى الحكم على نوع من الطعام بأنه مضر لانك شعرت بوعكة على أثر تناوله . فقد تكون لهذه الوعكة أسباب أخرى لم تدر بخلدك .

ويعطى النظام المتغير نتائج مضاعفة :

١ — فانه يقوى احتمال الجسم للاطعمة ذات الضرر الخفيف .

٢ — ويجعل الجسم يستفيد من ناحيتها الغذائية .

واننا نرجو ان يكون موسم الاجازات فرصة تتيح لك تنويع الاطعمة تضطرك أحيانا الى تناول صنف كنت تعتقدين خطأ أنه مضر.

وان كنت قد اخترت الريف أو البحر مكانا لاصطيافك فلا تتوانى عن تناول اللبن .وان كانت معدتك لا تتحمله سائلا فاعمليه زبادى وكليه . اكثرى أيضا من تناول الخضروات الطازجة والمسلوقة كى تزود الجسم بالحديد . ولما كان الصيف موسم الفواكه فحبذا لو أكثرت منها فانها تعيد للجسم نشاطه وتزيد من مقاومته للامراض.

شركات بالى وسلفاجو تجلب الحظ

يذكر القراء انه فى السحب الذى أجرى أخيرا لسندات البنك العقارى المصرى قد فاز السند رقم ٣٥١٩٧٦ بالجائزة الاولى وقدرها ١٠٠٠٠ جنيه وكانت الرابحة السعيدة له المدام هدى عبد الملك التى اشترته بالتقسيط من محلات سلفاجو الممثلين بالقاهرة لمحلات بالى بالاسكندرية.. وتبين الصورة أعلاه الاستاذ عزيز عبد الملك وحرمه السعيدة

فى الاتوبيس : تذكرة ٠٠ أعوذ بالله انت جيتى منين ٠٠٠

• س : التحقت للعمل بشركة فى السنة الماضية وقد طلبت اجازتى السنوية أخيرا فحددها لى مدير المستخدمين لمدة خمسة عشرة يوما فرفضت طبعا لاننى أرى أن أقل ما يجب على الشركة أن تعطيه لى هو مدة شهر اذ ما فائدة الخمسه عشر يوما ، وقد هيأت مشاريع السفر للمصيف على أساس شهر كما جرت العادة فى الشركة التى كنت أعمل فيها سابقا ولكن مدير المستخدمين لم يأبه لكلامى وقال اننى لا أستحق قانونا الا هذا القدر كاجازة سنوية فهل هذا صحيح ؟ علما بأننى موظف بالشهرية •

موظف بالقاهرة

ج ـ حددت المادة ٢٠ من عقد العمل الفردى الاجازات على اساس ان لكل عامل امضى فى خدمة صاحب العمل سنة كاملة الحق فى اجازة سنوية لمدة أربعة عشر يوما باجر كامل وتزاد الاجازة الى ٢١ يوما للعامل اذا امضى عشر سنوات خدمة مستمرة لدى صاحب العمل يعنى ان الشركة قد منحتك يوما زيادة حتى عن المقدار القانونى واذا كانت الشركة السابقة كانت تمنح عمالها وموظفيها دون تفرقة مدة شهر فهى حرة فى اعطائهم اكثر من القانون وليس لك ان تحتج على مدير المستخدمين ونتمنى لك اجازة سعيدة

س : تلقيت من مدة ثلاثة أيام استدعاء من القسم لاخذ بصماتى وتصوروا حالتى عندما رأيت العسكرى يسأل عنى بالاسم ثم يقول لى لازم تحضرى للقسم علشان نأخذ بصماتك لانك ارتكبتى جنحة مرور ٠٠٠٠ ورفضت طبعا لاننى منذ بدأت قيادة سيارتى حتى الان لم أقتل أو أعور أى شخص بل لم أصطدم حتى بسيارة أخرى يعنى اننى لم أرتكب مخالفة برغم اننى أسوق دائما بسرعة كبيرة ، اذ أننى ماهرة فى السواقة ، وقد قصصت على جارتى هذا الامر فنصحتنى بتبليغ البوليس لانه ربما كان هذا العسكرى مزورا ويريد عمل مكيدة فى فما رأيك ؟

صاحبة سيارة ـ الجيزة

ج ـ تقولين فى خطابك انك بتسوقى دائما بسرعة كبيرة ولكنك لم ترتكبى اية مخالفة او حادثة لانك سواقة ماهرة . وليكن فى علمك ايتها السواقة الماهرة ان السير بسرعة تزيد عن ٥٠ كيلو فى المدينة تعتبر جنحة مرور وفى كل جنحة يجب اخذ بصمات المتهم قبل تقديمه للمحاكمة للوقوف على سوابقه التى تؤثر دائما فى العقوبة فاستدعاء القسم فى محله والعسكرى مش مزور ولابد ان احد رجال المرور ضبطك وانت تسيرين بسرعة اكثر من ٥٠ كيلو ففكرى جيدا وتذكرى متى سرت بسرعة واوقفك الكونستابل واخذ اسمك ونمرتك وقال لك انت ماشيه بسرعة زيادة عن القانون الجديد واعلمى انك بذلك اصبحت متهمة فى جنحة وروحى القسم لاعطاء بصماتك واحمدى الله على ان المحكمة فى هذه الاحوال تستعمل الرافة مع المتهمين وتحكم عليهم بالغرامة

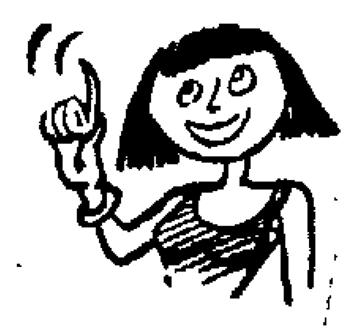
وعندما تعلنك النيابة للحضور فى الجلسة لا ترفضى يا سيدتى هذه المرة وبلاش مهارة فى السواقة مرة ثانية

كل شئ عن الاتيكيت

كيف نستعمل كلمة « لا »

اننا نعلم أطفالنا ألا يجيبوا أبدا بكلمة « لا » دون ان يلحقوها بكلمة أخرى ، مثل «لا ياسيدتى» أو « لا ياسيدى » . أما الكبار فانهم يشعرون بأن هذه العبارة التى نعتبرها مهذبة بالنسبة للصغار لا تفى بالغرض وان فيها شيئا كثيرا من الجفاف وعدم الرقة .. هذا صحيح . ودليلنا على ذلك أن قواعد الادب تحتم علينا ان نلطف كلمة « لا » هذه بكل ما أوتينا من عبقرية . وحبذا لو صحبناها بابتسامة رقيقة تدل على الاسف والاعتذار . أما ان أردت أن يقال عنك انك مثال الرقة والادب فلا بد لك ان تستعملى هذه العبارة ان كنت فى موقف يضطرك الى رفض شىء : « لا ياسيدتى .. شكرا جزيلا » . أو « انى اسفة لعدم استطاعتى ان أؤدى لك هذه الخدمة ... »

ان الشخص الناجح فى الحياة هو الذى يستطيع ان يجمع حوله اكبر عدد من الاصدقاء . وهذا لا يتأتى الا ان كنا نعرف قواعد الايتيكيت حق المعرفة .



ما هى الدعوات التى لا نستطيع الاعتذار عنها ؟

توجه الينا فى حياتنا الخاصة والعامة عدة دعوات فى العام .. وانه من سوء الادب ان نرفضها خاصة ان كان سبق لنا ان اعتذرنا عن تلبيتها . ان بعض الدعوات العامة والخاصة مضايقة للغاية . ولكن قواعد الذوق تحتم علينا حضورها . وتحتم علينا ايضا ان نظهر فرحنا بهذه الدعوة . اياك ياسيدتى ان تلبى دعوة رغم ارادتك وان تظهرى أمام المدعوين والمدعوات بمظهر المتضايق الذى ينظر الى ساعته يريد ان يدفع عقاربها دفعا . ان بعض الدعوات ولا شك مملة للغاية . ولكن عليك أن تحضرى اليها بوجه مبتسم والا قيل عنك انك غير متمدينة أو متكبرة .

عيوب الاخرين .. هل علينا ان نلاحظها ؟

ان قواعد الادب تنصحنا بأن نبدو وكأننا لم نلحظ هذا العيب حتى لا نحرج صاحبه . فالسيدة أو الفتاة ذات النظر الضعيف يجب ألا تلحظ أننا نشعر بهذا العيب والا أحرجناها . كذلك الاعرج فلا داعى اطلاقا ان نسأله عن سبب عرجه .. هل هو قديم أو حديث أو ان نتحسر على هذا العيب ونحاول تعزيته . ان الضرير وحده هو الذى يستحق منا المساعدة على شرط ان تكون هذه المساعدة غير ظاهرة . فان شعرنا مثلا أنه يريد ان يتناول شيئا أو يرغب فى الانتقال من مكان الى اخر وجب علينا ان نبادر الى الاخذ بيده . ولكن اياك أن تسأليه عن سبب عماه .. انك تعتبرين فى هذه الحالة عديمة الذوق .

اطفالنا وقواعد الايتيكيت

انه من الامور الطبيعية ان يوجه الاطفال أسئلة خاصة بالايتيكيت . فالطفل البالغ من العمر خمس سنوات يستطيع أن يسأل عن السبب الذى يمنع من ان يضع الانسان مرفقيه على المائدة أثناء تناوله الطعام أو ان ينظف أنفه بأصبعه أو يضع يديه فى جيوبه . ان هذه الاسئلة لا تعتبر محاولة يقصد منها الثورة على قواعد الايتيكيت أو احراج الوالدين . ان مثل هذه العادات قد تثير فضول الطفل . فهو يريد فقط ان يعرف السبب لا أكثر ولا أقل . لا تجيبيه بكلمة « أهو كده . » أو « ان هذه الامور لا تحتاج الى مناقشة » أو « اعمل ما أقوله لك وكفاك اسئلة » .. يجب علينا ان نعطيه شرحا يكون فى مستواه . كأن نقول له اننا لا نضع أيدينا فى جيوبنا لكى لا نتزع شكل ملابسنا . وأننا نستخدم الشوكة لكى لا نوسخ أيدينا . واننا لا نضع أصابعنا فى أفواهنا خوفا من الجراثيم . انه لا يوجد سؤال لا يمكن الاجابة عليه بأسلوب يتفق وعقلية الاطفال .

متى نستطيع ان نقبل البقاء لتناول الطعام ؟

نعم فى استطاعتنا ان نقبل البقاء لتناول الطعام ان شعرنا بأن ذلك يرضى المضيفين بل يملأهم سرورا . وعلى ربة المنزل التى شددت على ضيفها فى أن يبقى ، أن تكون واثقة من ان الطعام الذى أعدته لها ولزوجها يكفى شخصا ثالثا . أما ان كانت الدعوة موجهة من الزوج فانه من الافضل عدم قبولها . لان فى أغلب الاحيان لا يكون الزوج على علم بما طهته الزوجة فى المنزل . وتكون تلبية الدعوة فى هذه الحالة حرجا وأى حرج .. وتحتم قواعد الايتيكيت فى حالات الدعوة الفجائية ان يشعر المدعو مضيفيه بأنه أكل حتى شبع وانه يفضل اللون الواحد الذى قدم له على سواه من ألوان الطعام المختلفة . ويجب الا ينسى أن يطرى ربة المنزل وطريقة طهيها للطعام .

اشتر فيليبس فهو أجدر بالثقة
فيليبس
راديو . لمبات . اسطوانات . ثلاجات وأدوات منزلية كهربائية
مراوح . فيليبشيف أجهزة أشعة . أجهزة عرض سينمائى

قضية الشهر

وفاء امرأة .. ورجولة شقى

قضية هذا الشهر الحقيقة فيها أروع من الخيال • وهى تكشف عن وفاء المرأة فى أروع صورة ، الوفاء الذى أجبر قاتلا مجرما على أن يسلك مسلك الشهامة والمروءة• ويقدمها لقارئات بنت النيل ضابط البوليس الذى حققها فيقول :

••• عقب منتصف الليل بقليل بينما كان الخفير النظامى يمر أمام بيت مهندس مصنع النسيج، الواقع بعد كيلو مترين من مساكن بلدة كفر الحطاب المجاورة للدير، عثر على جثة « اسماعيل » ابن عمدة كفر الحطاب معلقة بأعمدة سور البيت الحديدية المشرعة كالحراب وقد نفذت بعض هذه الاعمدة من صدر الجثة • ولم يجد الخفير بمنزل المهندس سوى زوجته ، ولما فتحت له الباب بعدان طرقه بشدة تظاهرت بأنها كانت نائمة• وأنبأها بما رآه واستوضحها معلوماتها فأجابته فى ذهول وكأنما النبأ لم يثرها ولم يخفها :

ـ أنا نمت الساعة تسعة وصحيت لما الباب خبط •

وأخذت تكرر هذه الجملة وبنفس اللهجة دون أن تزيد عليها كلمة أو حرفا • وبادر الخفير الى ابلاغ العمدة الذى أبلغنى بدوره •

وأسرعت الى اتخاذ الاجراءات التقليدية •• أخطرت المأمور ليخطر بدوره وكيل النيابة •• ثم ركبت حصانى ومعى أومباشى السوارى •• وانتقلت الى مكان الحادث •• وكان المأمور ووكيل النيابة أسرع منى فى الوصول الى هناك •• والسبب بسيط •• فقد ذهبا اليه فى سيارة لا فوق ظهر دابة مثلى•

وكشف التحقيق عن قصة من أروع وأغرب قصص الحياة •• عين « المهندس فهمى مراد » بعد أن تخرج فى جامعة ليدز بانجلترا فى مصنع النسيج •• وقد تعرف هناك على زوجته « منيرة هانم » التى كانت تدرس التربية والاداب فى جامعة لندن وتزوج منها وأنجبا ولدين خلال الدراسة • وكانت منيرة هانم فضلا عن جمالها الرائع مثلا أعلى فى العلم والخلق والتقوى تعيش فقط لزوجها وأولادها •

وعندما نزل فهمى بكفر الحطاب لم يجد سكنا فتقدم اليه العمدة بدافع من نخوة ومروءة أهل الصعيد وأسكنه فى منزله الصغير بضواحى القرية الذى كان يستجم فيه من عناء الحياة الناعمة الهادئة التى يحياها هو وأمثاله من أهل النفوذ واليسار •• يستريح من الراحة •

وجعلت منيرة هانم من المنزل الريفى الصغير جنة من جنات النعيم ، ترفرف فيه السعادة عليها هى وزوجها وولداها ••• وكانت تجد لذة نفسانية وغذاء روحانيا لشعورها المرهف حين تطل من النافذة فى الصباح الباكر وعند الغروب فترعى شروق الشمس وغروبها وانطلاق الفلاحين والفلاحات بمواشيهم الى حقولهم وعودتهم منه • ولم يكن يكدر عليها هذا المتاع الروحانى سوى ذلك الشاب الريفى الذى كان يقف مستندا الى عمود التليفون المواجه للبيت يحدق فيها فى قحة وخسة ، وكان يرتدى فى كل يوم ثوبا فاخرا ، وأحيانا كان يرتدى ثلاثة أو أربعة أثواب فوق بعضها البعض ويظهر أطرافها مفاخرا مختالا • وكأنما هو على ميعاد معها فلا يقف وقفته الا فى الاوقات التى تفتح فيها النافذة • ولما تكرر الامر صارحت منيرة هانم زوجها به • وتبين ان الشاب هو « اسماعيل » ابن العمدة ، وهو شاب مفتون بفتوته وجاهه ، لفظته المدارس وعافته الاخلاق والمكارم فراح يعيث فى الارض فسادا متخذا من مال أبيه وسطوته متكأ وسندا•

وقصد فهمى الى العمدة فى داره ، فوجده يجلس مع ابنه فى صحن الدار ، وأوضح لهما الغرض من زيارته فى لباقة وأدب ، فلم يتلق من الاب أو الابن سوى الاستنكار وأنهما ما كانا يتوقعان يقابل صنيعهما فى استضافته بمنزلهما بمثل هذا الاتهام ، فصدم فهمى بلقائهما هذا ، ولم يتمالك ان صاح فيهما مهددا :

ـ والله كل من يقرب ناحية البيت راح أضربه بالنار •

وانصرف غاضبا مشيعا بسيل من سباب العمدة وابنه • وكان مضطرا الى السفر الى القاهرة فى اليوم التالى والمبيت فيها لبعض أعمال المصنع فاستودع زوجته خفير الشركة وخادمه العجوز • وفى ليلة سفره وقع الحادث •

وتبين من التحقيق ان الخادم استدعاه أهله فى بلدهم المجاور عقب سفر فهمى طارىء مفتعل ، وأن الخفير أغرى بالمال من القتيل ليتباعد عن المنزل• وظهر من فحص الطبيب الشرعى للجثة ان القتل تم بواسطة الخنق باليدين أولا ، ثم ألقيت الجثة من النافذة فسقطت على أعمدة السور الحديدى، ووجدت آثار مقاومة شديدة فى مواضع مختلفة من يدى وصدر ووجه منيرة هانم• وكان أن قطع المحقق بأنها هى القاتلة •• اذ فاجأها القتيل بعد ان مهد لان تكون وحيدة فى منزلها بابعاد الخفير والخادم وأراد الاعتداء عليها فقاومته فى عنف وتمكنت من خنقه وألقت جثته من النافذة ، وكان جسمها الممتلىء لا يدع مجالا للشك فى قدرتها على

ارتكاب هذه الجريمة ، وكـــان جوابها الوحيد لكل من يسألهـــا في التحقيق :

ـ أنا نمت الساعة تسعة وصحيت لما الباب خبط •

وتبادر الى ذهن المحقق فى أول الامر شك في قواها العقلية ، ولكن تبين من الكشف الطبى أنه ليس بها شيء ، فافترض أنها تتظاهر بذلك أملا فى النجاة والخلاص • وختم وكيل النيابة التحقيق ، ثم سأل منيرة هانم :

ـ يا منيرة هانم •• انتى لسه مصممة على الانكار ؟

فأجابت فى ذهول اجابتهـــا المألوفة :

ـ أنا نمت الساعة تســـعة وصحيت لما الباب خبط •

وما كادت تنتهى من اجابتهـــا حتى دخل علينا فى غرفة التحقيق •• احدى غرف البيت الذى وقع فيه الحادث •• دخل رجل ريفى متين البنيان فائق القوة ، وتقدم الى وكيل النيـــابة وقال له وهو يشير الى منيرة هانم :

ـ يا سعادة البك •• حـــرام الست دى بريئة •• أنا القاتل•

وعقدت الالسنة واشرأبت الاعناق، وبدأ الرجل اعترافه الرهيب :

ـ ياسعادة البك أنا اللى قتلت اسماعيل •• أنا أبو عرام الشقى اللى دوخ الحكام •• قضيت نصف عمرى فى اللومان •• وياما سرقت وياما قتلت •• وعمرى ما خضعت وسلمت الا دلوقت •• والسبب الست دى •• أستغفر الله الملاك ده •• اللى خلتنى أشعر برجولتى وأنسى الشقاوة •• فى يوم جانى اسماعيل ابن العمـــدة وأعطانى عشرين جنيه وقال لى « أنا عاوز تأخذ لى بتارى من فهمى افنـــدى المهندس علشان هزأنى فى بيتى قدام أبويا ، بأنك تهاجم بيتـــه الليلة وهو مسافر مصر وتسرقه علشان تخوف مراته وترهبها •• » وفهمنى انه مهد الطريق وأبعـــد الخدام والخفـــير عن البيت •• ورحت البيت فعلا اخر الليـــل وخبطت ففتحت لى الست دى ، ولما شافتنى انزعجت فطمأنتهـــا وفهمتها أنى لا أريد بها شرا وانما أقصـــد السرقة ، وطلبت منها ان تسلمنى فى هدوء كل ما عندها من حلى ونقـــود والا لو قاومت أو استغاثت اضطررت الى اســـتعمال القوة •• ففتحت خزانة صغيرة وأخرجت منها حليها ومبلغ ١٢٠ جنيها وسلمتها لى ••

واذ شرعت فى الانصراف سمعت صوت أقدام تصعد السلم فظننت أن رب البيت رجع من ســـفره فاضطررت الى الصعود الى أعـــلى والاختباء فى نهاية السلم • ودق الصاعد الباب ففتحت السيدة واذا بها تجد أمامها «اسماعيل» ابن العمدة ، واذا به يدفعها غصبا الى الداخل ويغلق الباب خلفه • وبعد كده سمعت صراخ واستغاثة فبادرت الى النزول واغتصبت الباب واذا بى أرى اسماعيل ممسكا بالســـيدة يحاول اغتصابها وهى تقاومه فى يأس •• فثـــارت نخوتى وأردت ابعاده وصرفه عنهـــا فلطمنى على وجهى وصاح فى : « انت جاى عاوز ايه •• ازاى تيجى هنـــا ، امشى بره يا كلب •• انت أخذت فلوسك وخلصت ماموريتـــك •• اجرى روح لحالك •• »

ودفعنى يريد اخراجى من البيت، فصمدت له •• وتماسكنا وتبادلنا اللكمات ، ولا أذكر كيف امتدت يدى الى عنقه أخنقه بقبضة يدى حتى مات اختناقا ، وحملتـــه وألقيت به من النافذة •• ثم هربت بدافع غريزة التعلق بالحياة، وكنت أتتبع التحقيق اليوم بواسطـــة جاسوس من رجالى•• وعجبت لوفاء السيدة النـــادر واصرارها على الانكار لانقاذى اعترافا منها بجميلى وصنيعى فى صيانة عرضها وحفظ شرفها •• فلم أرض لنفسى أن أكون أقل وفاء وشـــهامة منها فجئت لاعترف بالحقيقة ، حتى لا يقال أن أبو عرام خلصت عنقه من المشنقة بامرأة ••

نصائح فى التجميل للصيف والبلاج ..

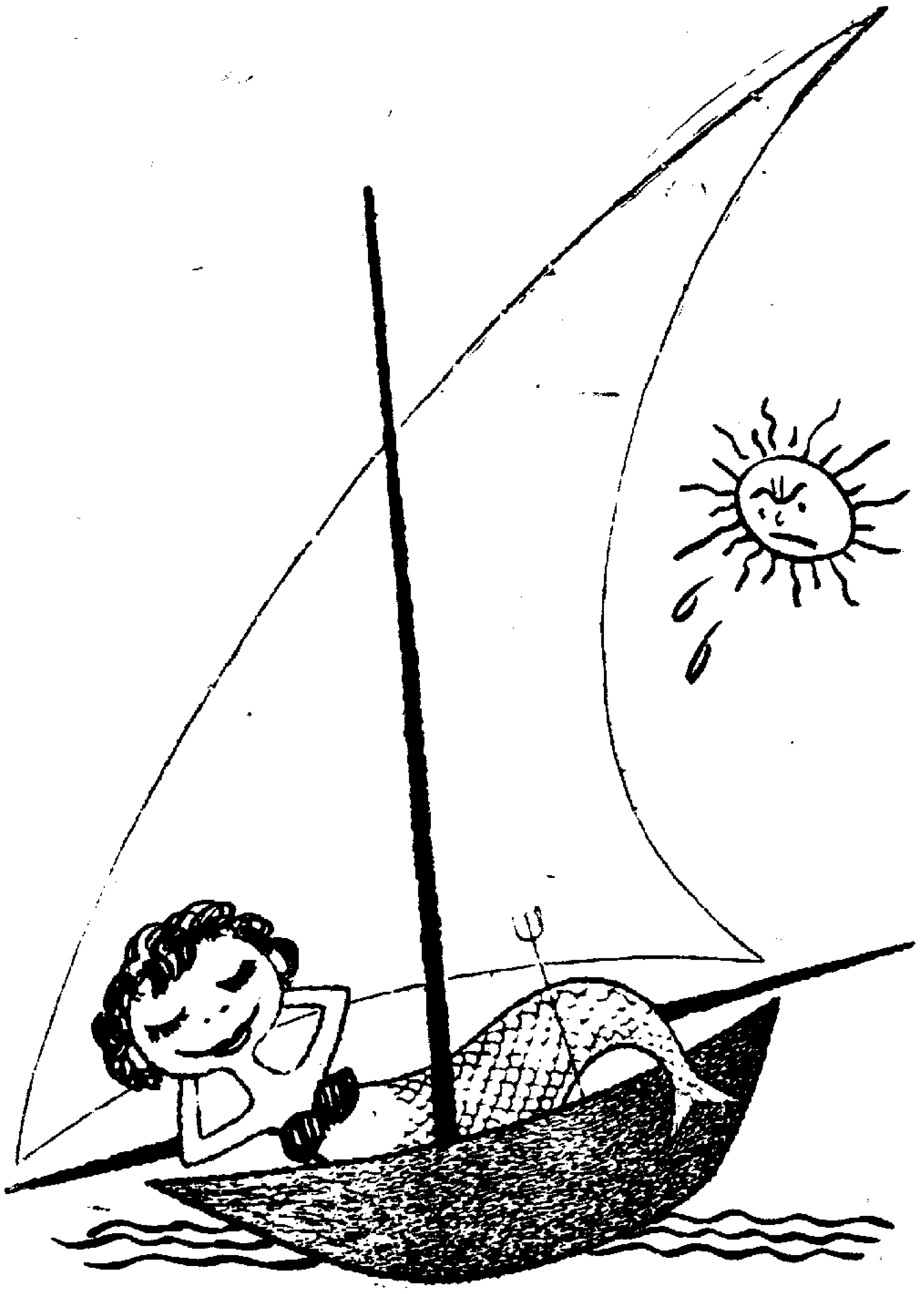
لا تنسى اولا ان بشرتك ستتألم بتعريضها للشمس. ان تلاحظى ذلك الا ان كانت ضربة الشمس قوية بحيث تجعل بشرتك حمراء .ومع ذلك فانها سوف تتألم من الجفاف الذى يحيق بها . وهذه بداية التجاعيد مهما يكن سنك .

لذا وجب ان تدهنى بالكريم وجهك وجسمك قبل ان تعرضى نفسك للشمس وانت بالمايوه . وتوجد مستحضرات مرشحة تمنع مرور اشعة الشمس المؤذية

لا تنسى ان نفس هذه العناصر تجفف شعرك ايضا وان بله بماء البحر يجعله اكثر تأثرا باشعة الشمس . يجب اذن ان تدهنيه بمادة دسمة . اعملى طوال الصيف شامبو اساسه الزيت . ومن وقت لاخر ادعكى شعرك بزيت جيد او بكريم مغذ يوميا قبل عمل الشامبو . وحبذا لو قمت بهذه العملية قبل ذهابك الى الفرش . اجعلى الزيت يتخلل خصل شعرك . **غطى راسك بعد** ذلك بفوطه سميكة

لا تنسى قبل ان تذهبى الى البلاج وان تضعى المايوه أن تفتشى على جسمك تفتيشا دقيقا . انظرى الى ساقيك .. **هل هما خاليتان من الشعر الزائد ؟ انظرى** الى ما تحت الابطين .. اننا لن ندلك على الطريقة التى تتخلصين بها من الشعر الزائد . **فالشرقيات – وانت منهن – يعرفنها جيدا** وتتوارثها البنت عن الام . ونوصيك ايضا بالعناية بازالة شعر الابطين ان كنت تلبسين ثوبا يسمح بكشف هذا الجزء من الجسم . انوجود هذا الشعر يدل على اهمال وعدم عناية بنظافة الجسم وجماله

لا تنسى انك ستعرضين قدميك . اعتنى بتقليم اظافرهما عند البيديكور قبل سفرك الى الشاطىء . اختارى نفس اللون الذى تستعملينه فى صبغ اظافر يديك . واكتفى بتلميعهاان



كنت من اللواتى لا يحببن صبغ اظافرهن .

لا تنسى ان ماكياج المدينة لا يوضع على الشاطىء . وفضلا عن ذلك فانه لآبد من وقاية البشرة بكريم دسم ضعى فقط كريمك الواقى واحمر على الشفتين . ويوجد ايضا احمر سائل لا يزول اثناء السباحة ولا يسيل ايضا

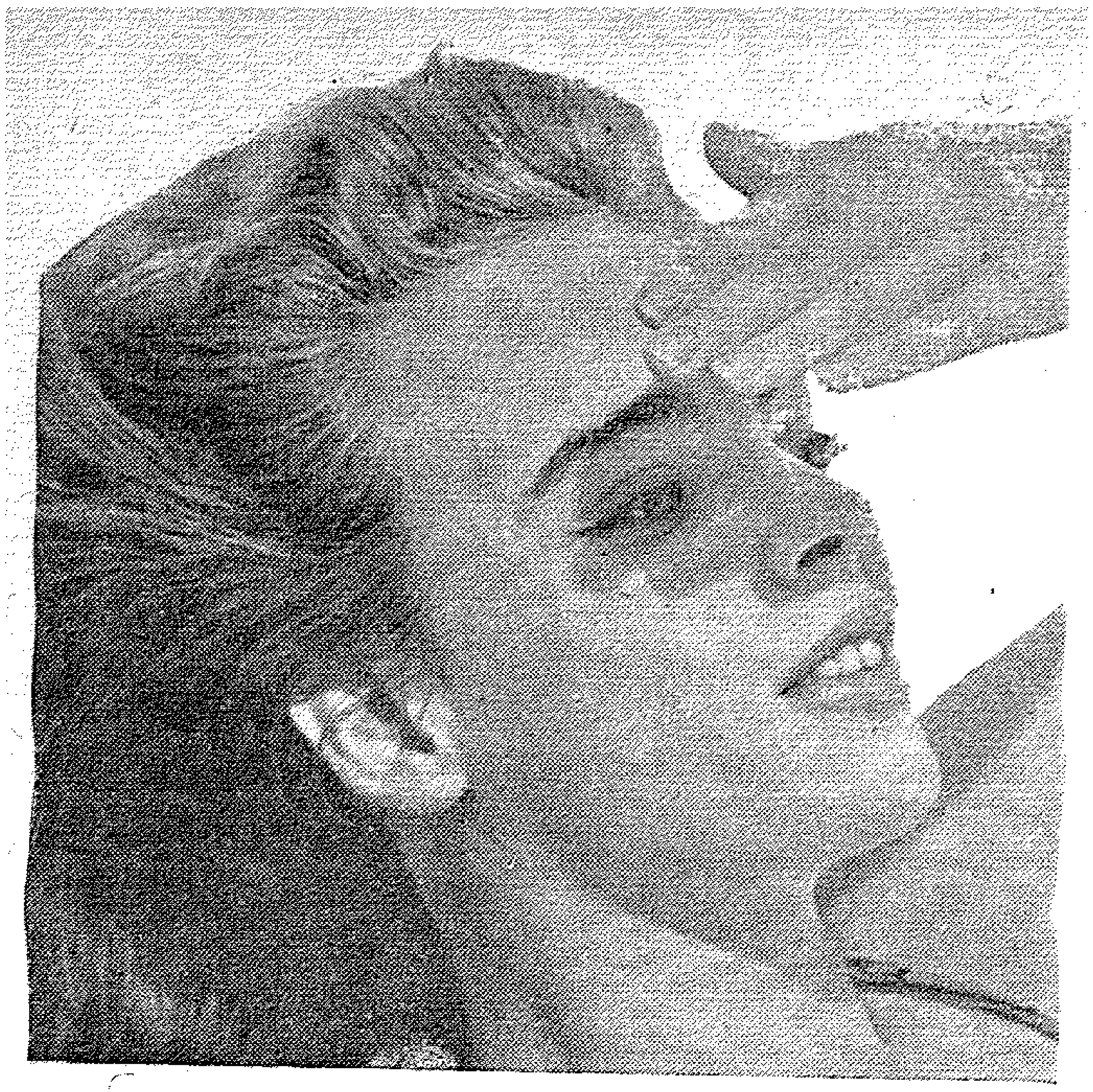
واشعر اننى لست فى حاجة الى ان انبهك ان كوزمتيك الاهداب لا يوضع على البلاج وانه لا يصلح الا لماكياج المساء

لا تنسى ان تختارى مايوها من قطعة واحدة بحيث يكون مصنوعا من نسيج اللاستكس الذى يشد اجزاء الجسم جيدا ولا يجعلها تبدو مترهله

ولا تنسى اخيرا ان كنت تجاوزت سن الشباب وان كان وزنك قد زاد عن حد الاعتدال ، انه يوجد اثواب يطلق عليها «حمام الشمس» يستحسن ان ترتديها حال خروجك من الماء . ان منظرك بها افضل بكثير مما لو كنت مرتدية المايوه ..

الى لبنان
بطائرات بكايماستر
الخطوط الجوية اللبنانية
القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٢٢٨٧٨ - ٢٢٨٧٩ - ٢٥٠١٥
الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة
561

بروكلاكس
بروكلاكس
BROOKLAX
CHOCOLATE LAXATIVE
الشيكولاته الملينة ذات الشهرة العالمية



بشرتك في حاجة الى حماية من الشمس

عندما نظرت سهير الى وجهها فى المرآة لاحظت أن لون بشرتها يميل الى أن يكون رماديا ، وأن بشرتها نفسها أصبحت جافة وأن نظرتها معتمة . لقد جاءت لتقابلنى هذا الصباح قبل أن تخرج لتنزه أولادها .

والحقيقة ان وجه سهير كان مشدودا وأن التجاعيد بدأت تظهرفى ركنىعينيها. لقد بدأ الماكياج الذى وضعته على وجهها أنه طلاء تأباه بشرتها . أين هو ذلك اللون الوردى الذى كان لها عندما كانت مراهقة ؟ أين هى تلك النضارة التى كانت لها عندما كنا نحضر سويا امتحان البكالوريا ؟

لقد قالت لى سهير : انى لا أعرف أى ماكياج أضعه على وجهى . ان وجهى أصبح قبيحا . والانكى من ذلك ان زوجى بدأ يشعر بهذا القبح . أنت تعلمين أنى لم أتجاوز الثلاثين من عمرى ... أليست هذه مصيبة ؟

قلت لها : انك بلا شك لا تحسنين اختيار مستحضرات التجميل التى تستعملينها . هل تعرفين على الاقل نوع بشرتك ؟ انى على ثقة أنك لم تحاولى أن تعرفيه مع أنه أمر على جانب عظيم من الاهمية .

والحقيقة أن أكثر النساء يهملن هذا التحليل الكيماوى لبشرتهن . فهناك بشرة دسمة وثانية جافة وثالثة بين بين ورابعة ليس فيها ماء . ولكل من هذه الانواع طريقة خاصة تناسبها .

وان سهير مثل أكثر الشقراوات ذات بشرة جافة .. وهذا الجفاف يزيد كلما ازداد سنها. لقد فقدت هذه النعومة التى تعود الى الماء الذى كان يتخلل بشرتها . لقد جف كل ذلك بالهواء والشمس وتقلبات الجو . ان البشرة حول العينين سريعة العطب وعرضة لأن تبلى . لذا فهى فى حاجة الى عناية خاصة . ضعى عليها كمادات كل ليلة لتحول دون ظهور التجاعيد .

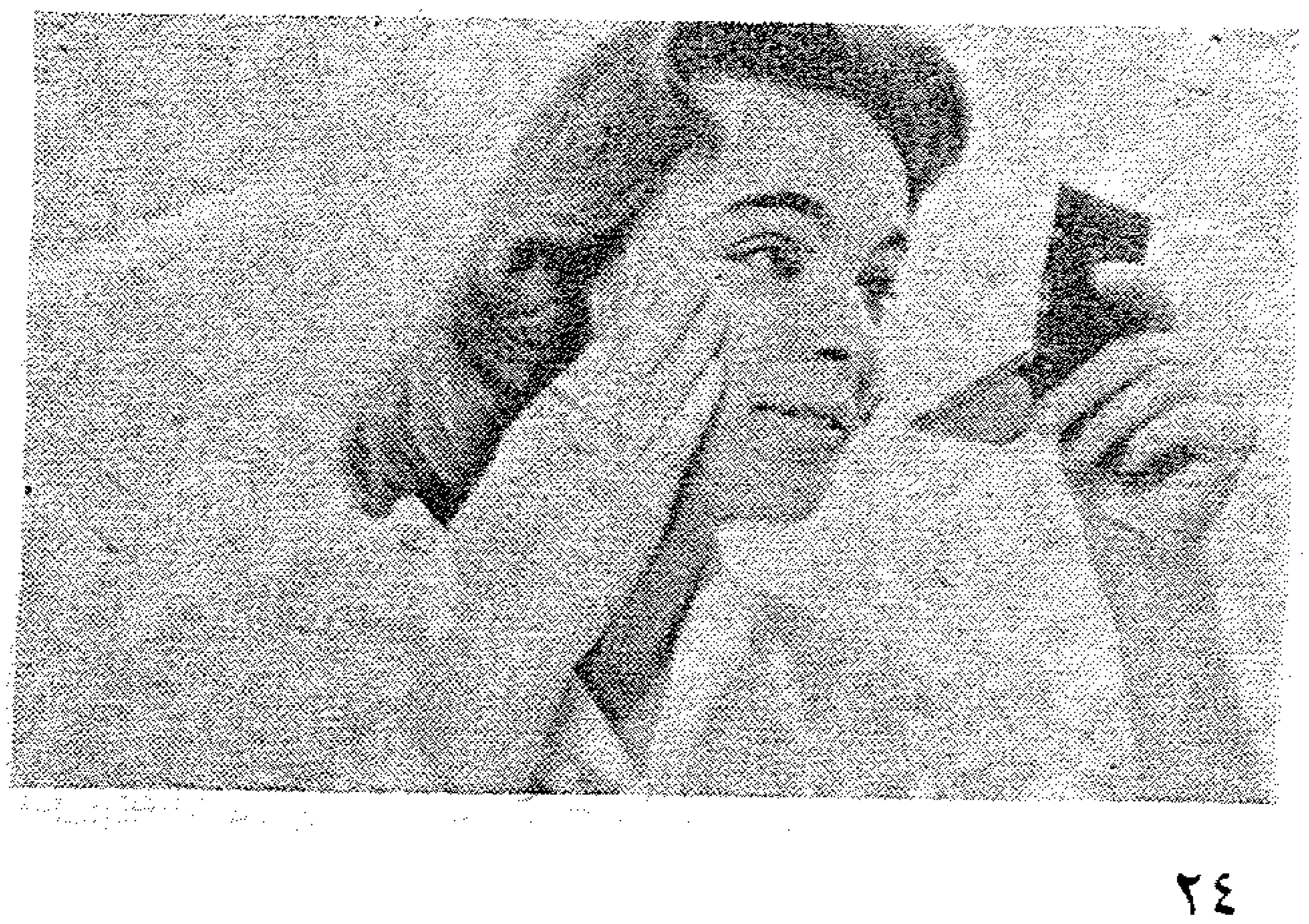
وسألت سهير : هل تزيلين الماكياج عن وجهك كل مساء ؟

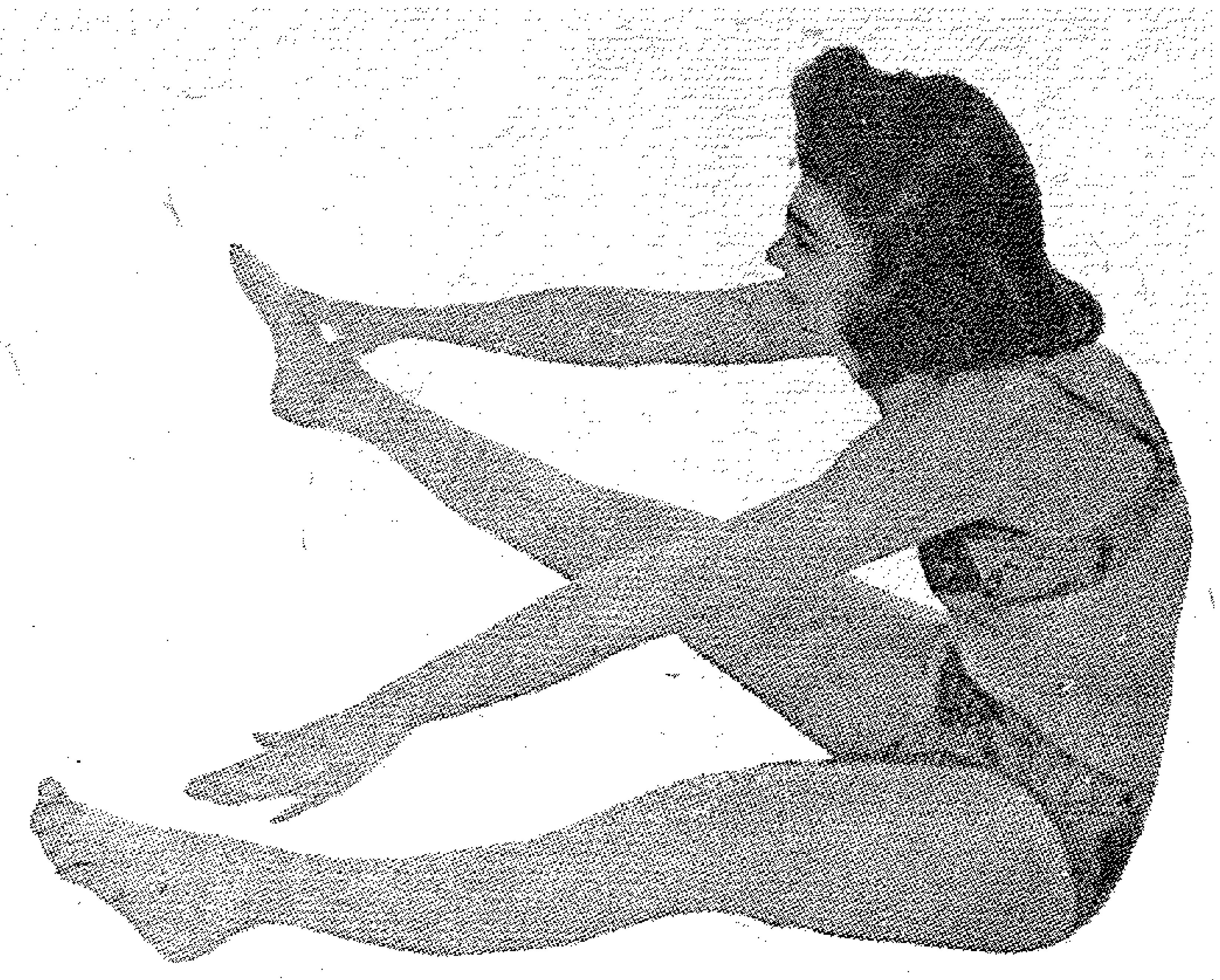
قالت خجلة: يحدث أحيانا أن أصل متأخرة الى منزلى فأذهب الى فراشى رأسا مؤجلة هذه العملية الى اليوم التالى ..

ان سهير لا تعلم ان جميع كريمات الجمال لا تستطيع أن تحل محل نظافة البشرة التى تحتاج لان تتنفس بواسطة المسام المفتوحة والتى تعود الى حيويتها باحتكاكها بالاوكسيجين .

ان سهير على غير حق . وهى تعلم ذلك . واذا ما جاءت الى بين حين واخر وسمعت نصائحى ، خرجت من عندى وهى تعدنى وتعد نفسها بأنها لن تعود الى اهمال بشرتها . ولكن هيهات !! انها لن تلبث بعد يومين أو ثلاثة أيام على الاكثر، أن تنسى وعدها وتعود الى اهمالها السابق .. لقد قلت لها ان عملية ازالة الماكياج فى الليل عملية ضرورية جدا وان عليها بعد ذلك أن تضع لوسيون مرطبا يدخل فى تركيبه روح الزهر. أما فى الصباح فعليها ان تضع كريما مغذيا ليعيد الى البشرة حيويتها وماديتها . وحبذا لو استخدمت كريما مصنوعا من مادة اللانولين أو يدخل فى تركيبه الهرمونات .

وتسألنى سهير ان كان هذا العلاج كاف فأقول لها ان من واجبها ان تسير على نظام غذائى ، فتمتنع عن تناول المواد الكحولية والاطعمة المتبلة والحوادق. ذلك ان هذا اللون من الغذاء يتسبب فى ظهور اللطع الورديه على الوجه فتشوهه. وحبذا فى هذه الحالة ،





الاكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة المشحونة بالفيتامينات . لانها تغذى الجسم ولا تؤذى البشرة . ولا بد أيضا من استعمال اللوسيونات الساخنة المضاف اليها بضع نقط من صبغة اللبان الجاوى وعمل كمادات بماء التيليو واستخدام كريم مصنوع من مادة مرطبة . ان هذا العلاج من شأنه ان يمنع تمدد الاوعية الدقيقة التى تتفرع تحت البشرة .

ولكن بدا لى من نظرة سهير أنها كانت تنتظر منى أن أقدم لها علاجا يذهب الى حد الاعجاز . انها تريدمنى أن أحرر لها وصفة شيطانية تعيد لها شبابها بقدرة قادر ... ولكنها تنسى أن فى سن الثلاثين لا يمكن الاتكال على الجمال الذى حبتنا به الطبيعة . ذلك الجمال الذى يضفيه علينا الشباب .

واحتجت سهير على هذا البرنامج الطويل وقالت انها ربة أسرة وانها لا تستطيع البتة أن تسير عليه والا أهملت واجبها كأم وزوجة . فقلت لها ان ما أطلبه منها لن يستغرق اكثر من عشر دقائق فى اليوم . وان علاجى يهدف أول ما يهدف الى المحافظة على الدورة الدموية وعلى انتظام الجهاز العصبى

غير أن سهير من النساء اللواتى يعشن على أعصابهن .. انها لا تعرف الراحة .. راحة الاعصاب . لذا فاننا نلمح على وجهها هذا التعب الناجم عن تعب الاعصاب . انها فى حاجة الى ان تعيش فى الهواء الطلق وان تتنفس بعمق . لا بد اذن أن يختلط الدم بالاوكسيجين ويمتزج به لنكفل تغذية الانسجة . وعلى سهير ان تتعلم المشى وهى تتنفس بعمق . عليها أيضا ان تقوم صباح كل يوم بعمل تمرينات رياضية ، وأن تذهب الى الهواء الطلق كلما سنحت لها الفرصة بذلك .

ولكن سهير لا تحتمل الشمس وانها تخشى ان تصاب بشرتها بحروق من جراء حمامات الشمس وان يجففها الهواء ..

ان سهير على حق . ولكن فى استطاعتها ان تحمى بشرتها من الحروق التى تنجم عن تعرضها للشمس . وما عليها الا أن تدهن جسمها بالزيت أو الكريم الواقى من الشمس ، وألا تعرض نفسها للشمس أكثر من دقيقة او دقيقتين فى اليوم الاول . وعليها بعد ذلك ان تزيد فترة التعرض بالتدريج . ولما كانت سهير ذات بشرة ناصعة البياض فانى أنصحها بأن تأخذ حمامات الشمس بعد الساعة الرابعة مساء . اذ أن أشعة الشمس فى هذه الفترة من النهار لا تؤذى البشرة . ان رئتى سهير قويتان وقلبها كذلك وكبدها منتظم فهى لا تشكو شيئا اذن .

قالت سهير انى أود أن أصبح سمراء ذات بشرة برنزية ..

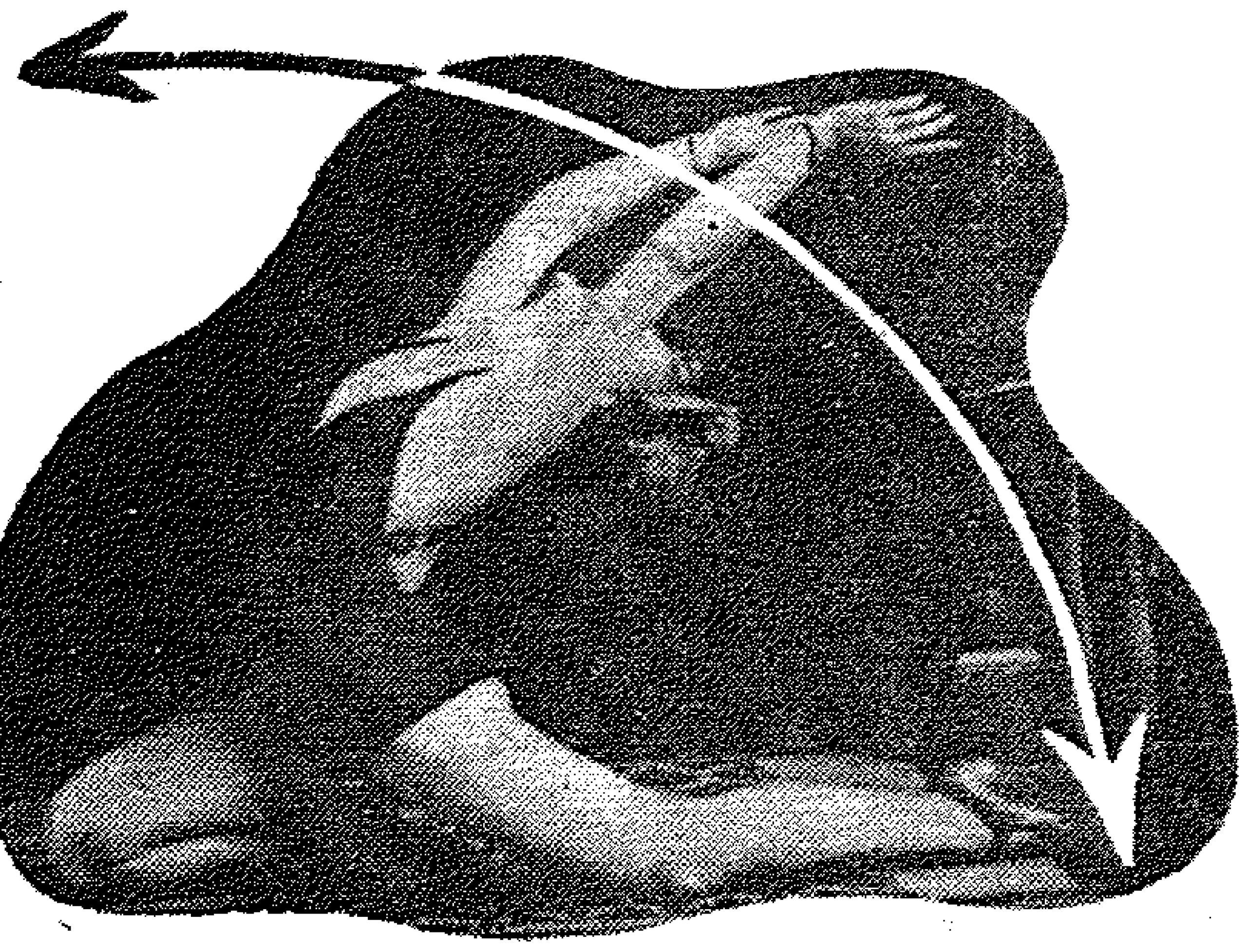
قلت لها : ان المسألة ليست صعبة . وكل ما هنالك هو ان تمتنعى عن تناول المواد الكحولية والحوادق والاطعمة الدسمة والحلوة لكى تنظمى وظيفة أمعائك . ان تعرضى نفسك لاشعة الشمس بطريقة تدريجية .

ويجب ان نعلم ان البشرات الدسمة لا تفلت من التجاعيد، بل ان التجاعيد التى تظهر على هذا النوع من البشرات .. تكون اكثر عمقا . لذا وجب العناية بها قبل أن يستفحل أمرها ويصعب علاجها .

والان هل اقتنعت سهير بما قلت؟ لا شك أنها اقتنعت ... ولكن قبل ان تتركنى حذرتها من الاهمال .. هذا العدو الذى يحارب شباب المرأة ونضارتها ويتغلب عليهما فى أغلب الاحيان .

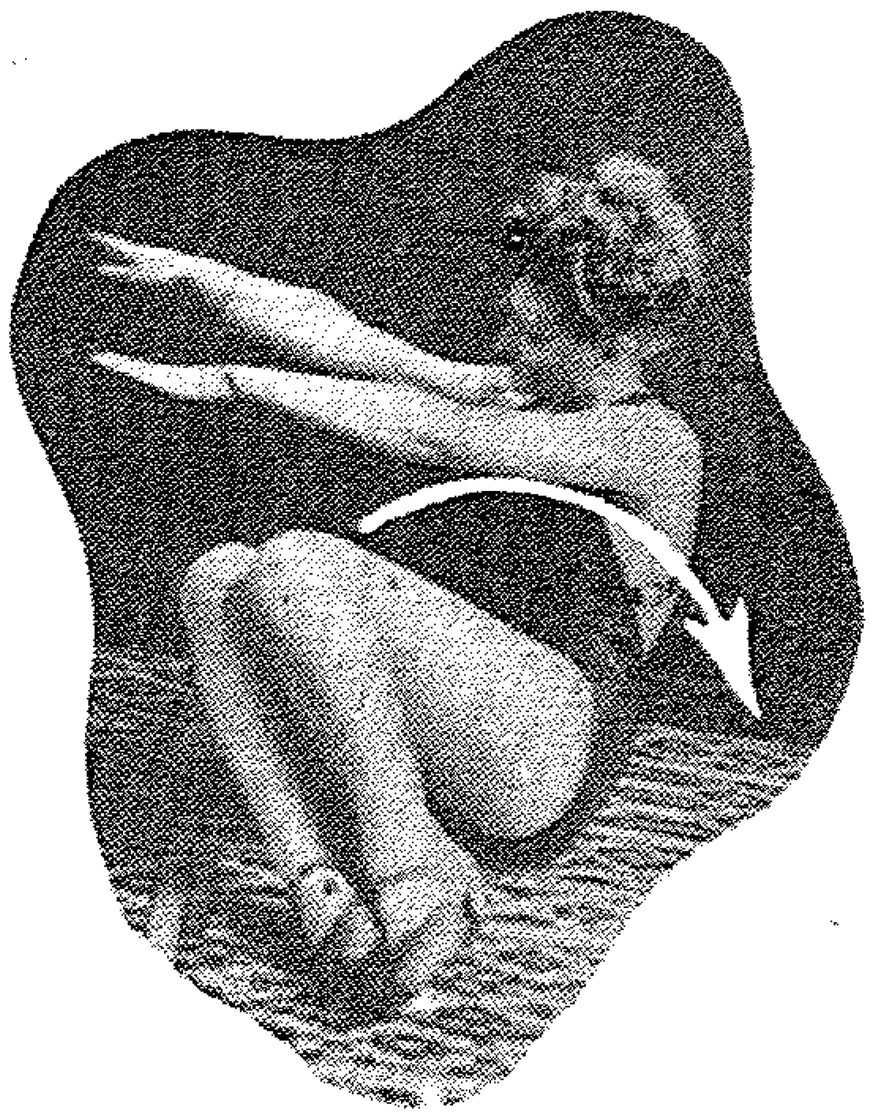
وأخيرا فانى أرجو لك ألا تكونى مهملة كسهير والا ذبل شبابك وبدا عليك الكبر قبل الاوان .

هذه التمرينات في حاجة الى مهارة



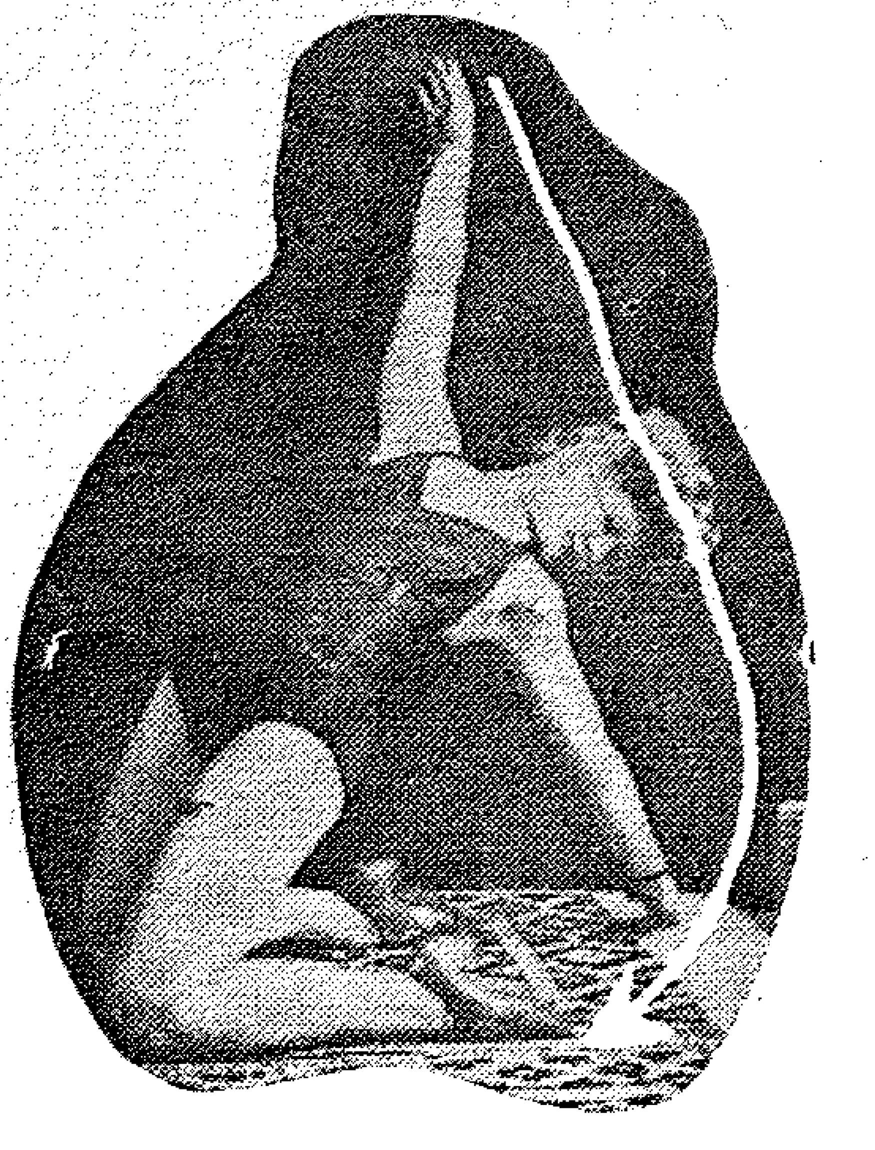
التمرين الثانى

اجلسى على كعب قدمك · قوسى خصرك وميلى بعد ذلك الى الامام ما أمكنك · المسى الارض أمامك أبعد ما يمكن · **ولا تنسى** أن تقوسى خصرك جيدا والا ضاع هذا التمرين بلا فائدة ·



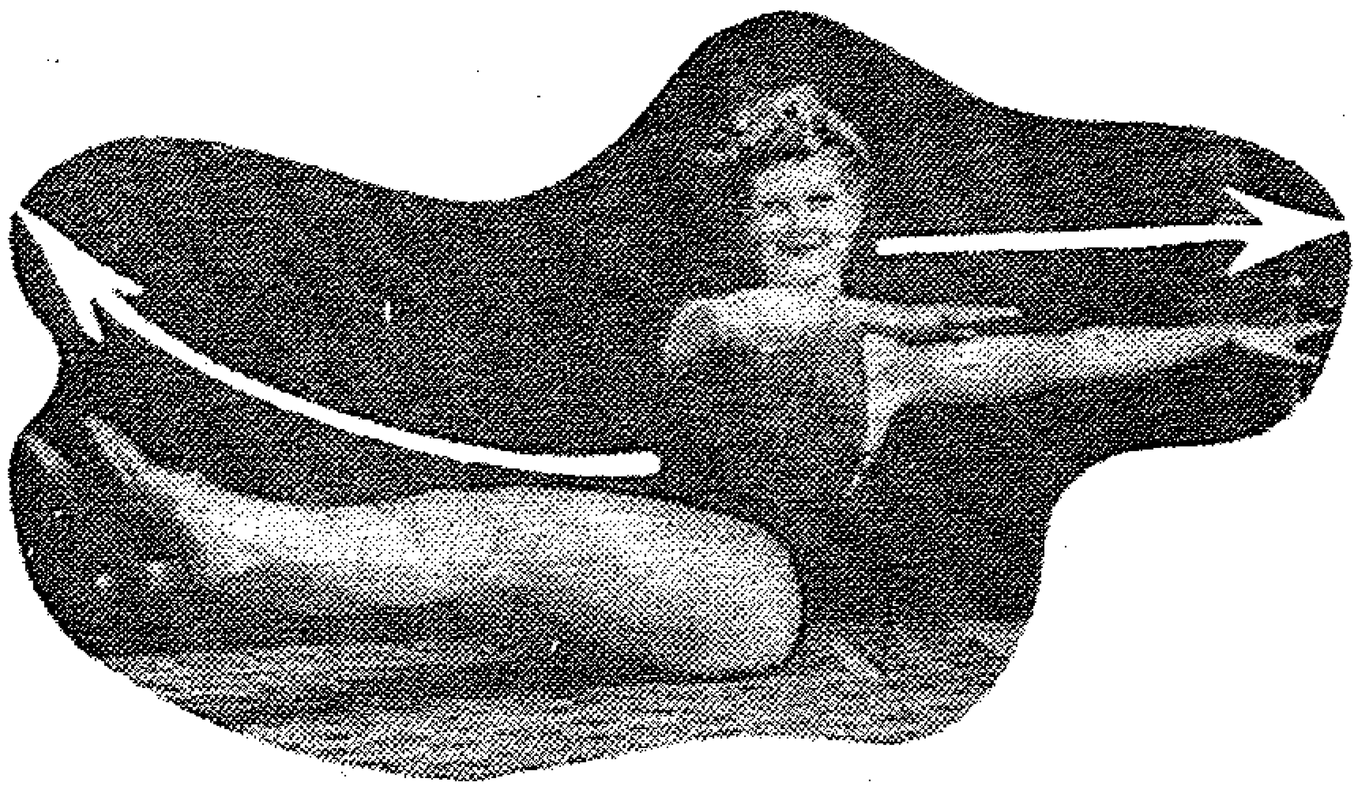
التمرين الرابع

استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك خلف رأسك · ارفعى صـــدرك مع مد الذراعين الى الامام واثنى فى نفس الوقت الساقين على الجانب · المسى الارض بركبتيك فى نهاية الحركة اثنى ساقيك مرة الى اليسار ومرة الى اليمين ·



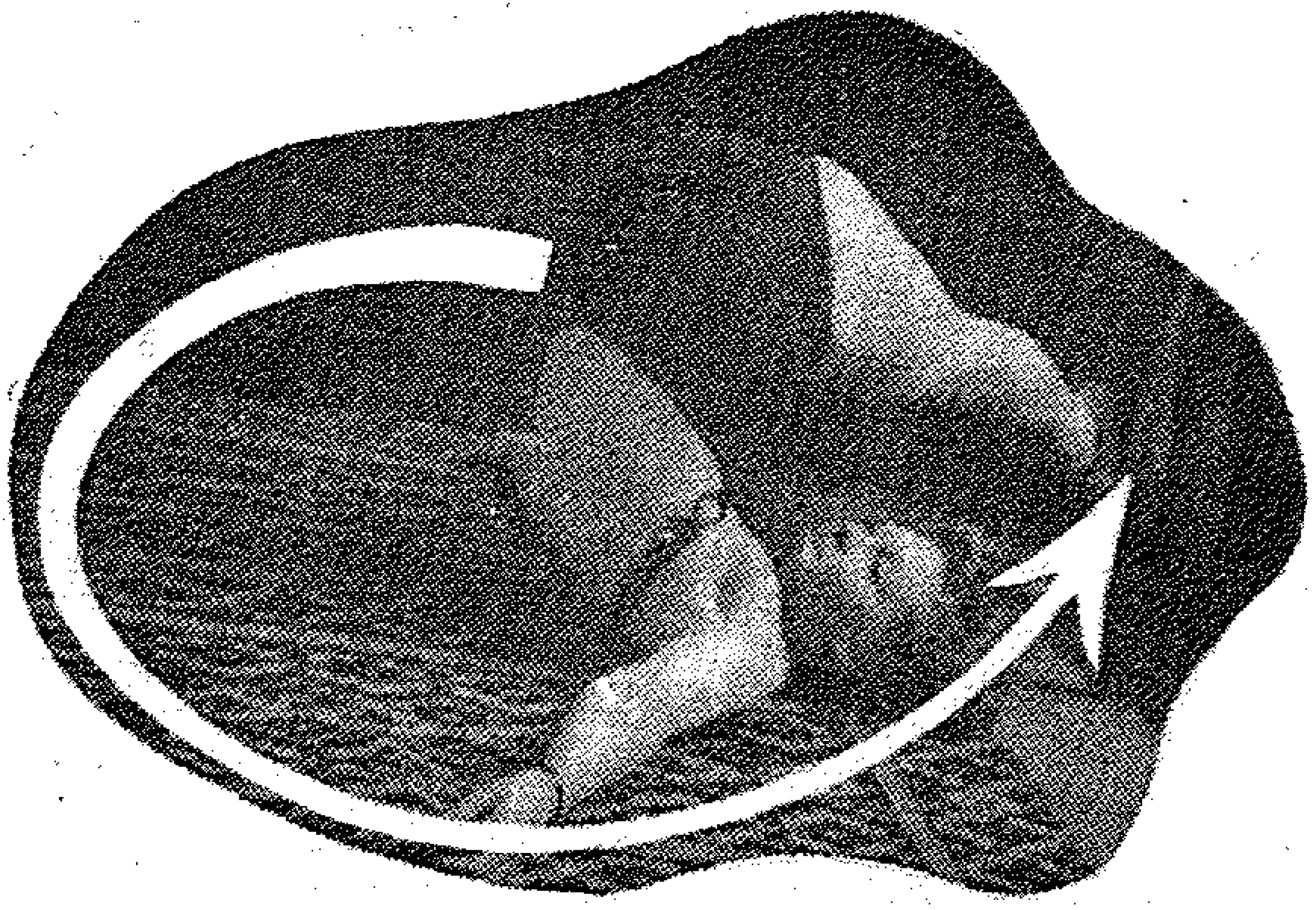
التمرين الاول

اركعى على ركبتيك وامددى ذراعيك على جانبيك · ميلى الى خلف لتلمسى الارض بيدك بعيدا خلف القدم المقابلة · تفى جيدا قبل أن تقومى بالحركة من الجهة المقابلة · المسى الارض خلفا أكثر ما يمكن ·



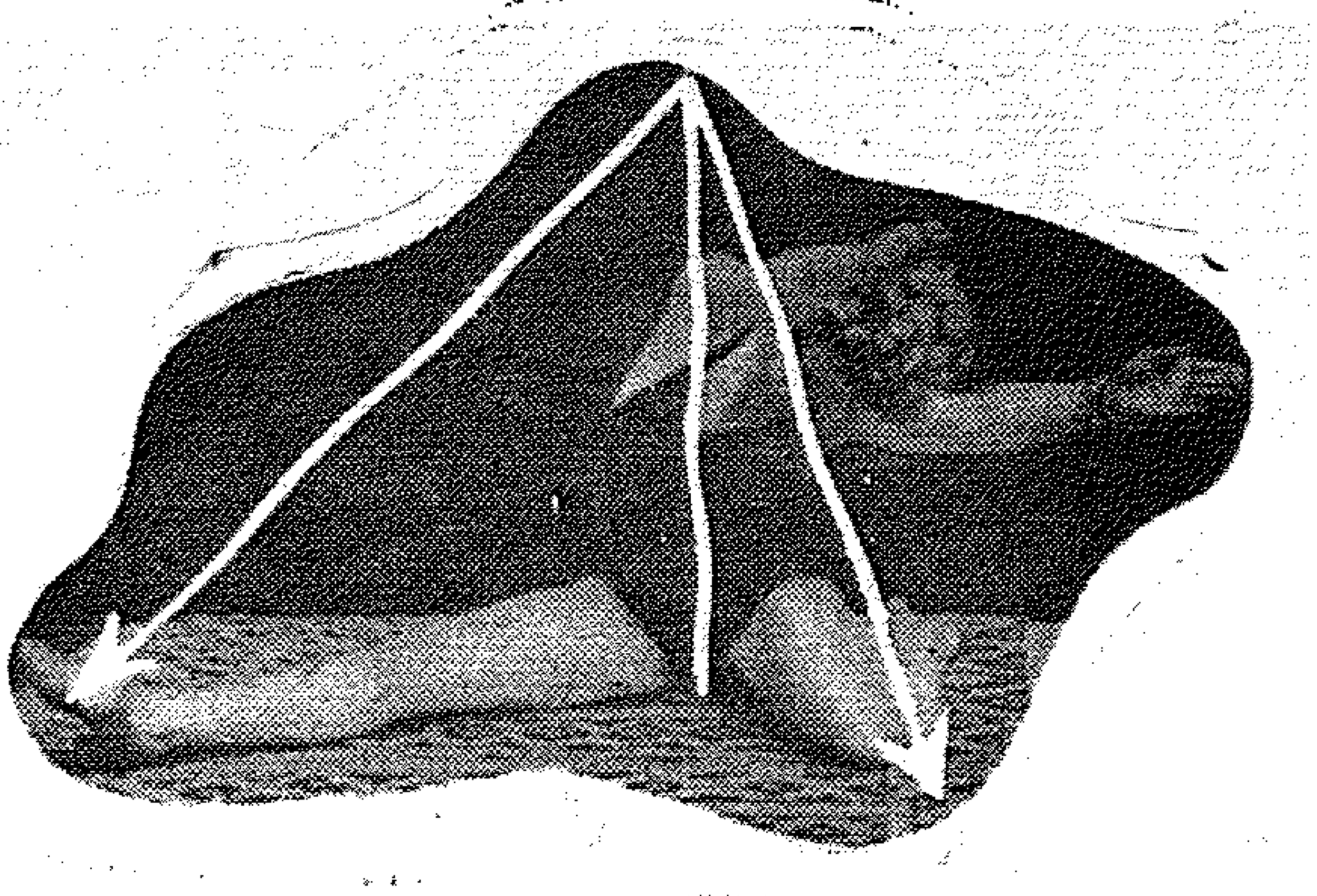
التمرين الثالث

اجلسى على الارض · ارفعى ساقيك قليلا وامددى ذراعيك· هات الذراعين الممدودتين الى جهة والساقين الى الجهة الاخرى واستأنفى الحركة بسرعة · لا تريحى الساقين · أدى الحركة بلا توقف ·



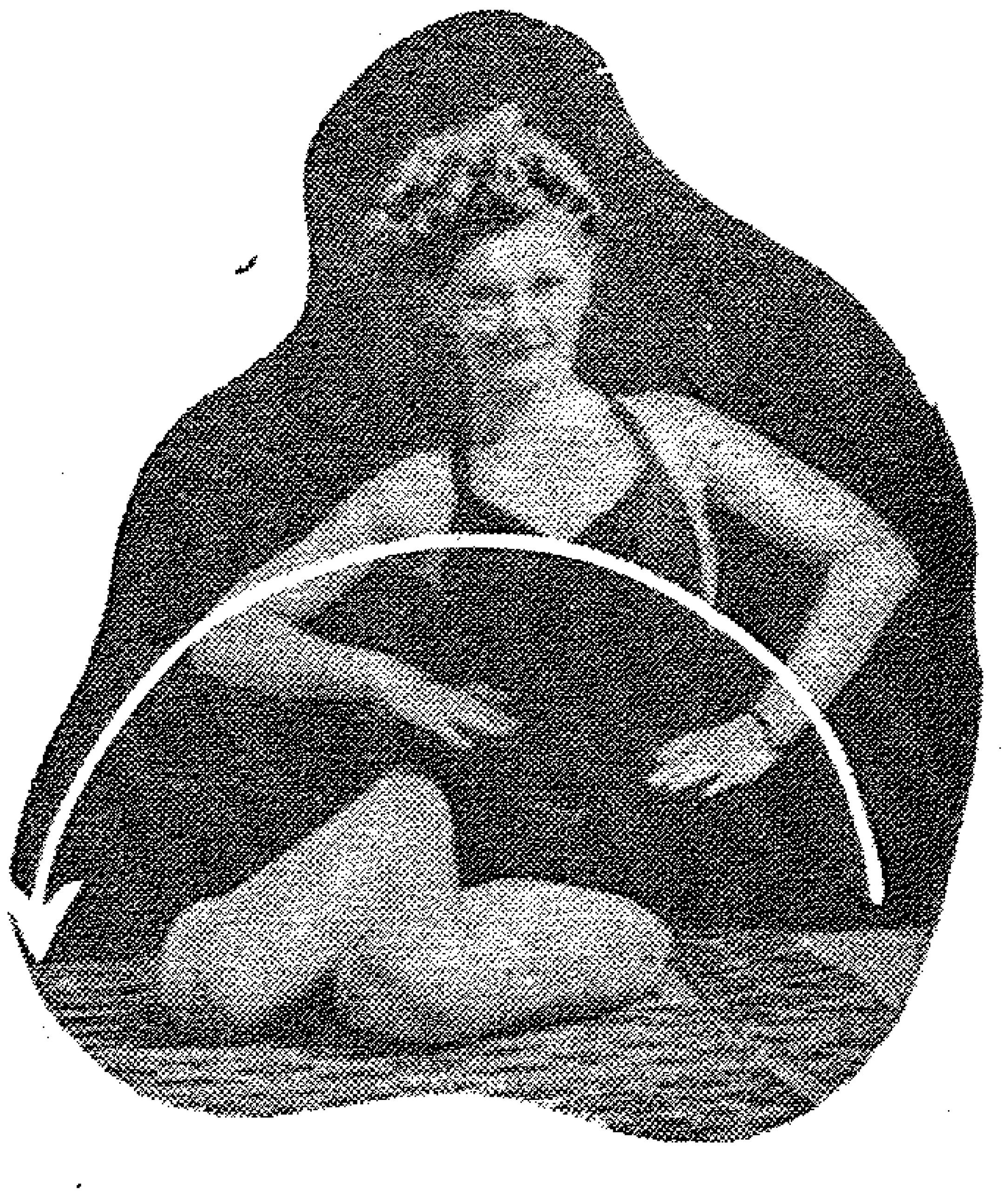
التمرين الخامس

امددى ذراعيك الى الجانبين · قومى بعمل دائرة كبيرة . بساقيك لتلمسى قدماك الارض خلال القيام بالتمرين · اتكئى على الذراعين جيدا · امددى الساقين جيدا · انه تمريـــن صعب فى حاجة الى براعتك ·



التمرين السادس

ارفعى ذراعيك وكونى زاوية بساقيك . ميلى على الساق الممدودة . قومى وميلى على الساق المثنية مع الشد على الركبة ان احتاج الامر لكى تلمسيها برأسك . ضعى الفخذ جيدا فى مكانها . وانهضى بعد كل حركة .



التمرين السابع

اركعى على ركبتيك وضعى يديك على خصرك . اجلسى على يمين والى يسار الساقين . كونى مستقيمة والبطن الى الامام بين كل حركة . لا تفقدى توازنك فتقعى . ان التوازن أهم ما فى هذا التمرين الدقيق .

التمرين الثامن

اتكئى على قفاك ويداك على خصرك . هات ساقيك المشدودتين الى اليمين والى اليسار بحيث تمس قدماك الارض . اتكئى جدا على مرفقيك وقفاك . لا ترفعى قدميك أعلى من الارض كثيرا .

الشركة المصرية للمواسير والاعمدة
والمصنوعات من الاسمنت المسلح
سيجوارت
١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠
٥٥٨٦٧

تركيب مواسير لتوصيل ماء الشرب
فى القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح
وتقدمه الاجتماعى

منتجات من الاسمنت المسلح وغير
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ .
الأسبستوس الأسمنت

باترون بنت النيل

فستان من التافتاه المطبوع

الكورساج مثبت باربع بانسات ، ياقة عريضة مربعة ذات زوايا درابيه بثنيات ، جونيلة مستقيمة بثنية مجوفة غير مكوية من الخلف ثنايات على شكل بانسات ترفع الخصر

ان هذا الفستان يمكن صنعه بقماش سادة بكولة من قماش فانتيزى

ان هذا الفستان ذا الديكولتيه المربع فى حاجة الى ٣ر٧٠ من قماش عرض ٠ر٩٠

واننا نقدم هنا خطة التفصيل على قماش مطوى على طاقين الوجه على الوجه فيما عدا الياقة التى تقص على مرتين وهى مفرودة

لا تنسى يا سيدتى أن تزودى للاورليه والدخلة لاننا لم نعمل حسابهما فى مقاييس الباترون

الجونيلة ظهر رقم ١ : منتصف الظهر فى اتجاه نسيج القماش على ثنية القماش

الجونيلة امام رقم ٢ : قصى منتصف الامام فى اتجاه القماش حسب ثنية الكورساج

كورساج الامام رقم ٣ : خط منتصف الامام فى اتجاه نسيج القماش بدون خياطة

ظهر رقم ٤ : منتصف الامام فى اتجاه نسيج القماش بدون خياطة

الحزام رقم ٥ : يقص مرة واحدة فقط الى جانب ظهر الجونيلة

الياقة رقم ٦ ، ٦ مكرر : احترمى جيدا وضع الياقة لتحصلى على فورمة جميلة درابية

التركيب

اقفلى بانسات الخصر عند ظهر وامام الجونيلة . ضمى بالغرز الجانبية الظهر وامام الجونيلة . اتركى تماما فتحة طولها ما يقرب من ١٠ سم من الجانب الايسر امام الخصر . كونى ثنية الظهر

اقفلى بانسات الكورساج الظهر والامام . ضمى الكورساج الظهر والامام بغرز الكتفين والجانبين ، فيما عدا الجانب الايسر حيث تترك فتحة مقابلة لفتحة الجونيلة وذلك لكى

كوبون باترون بنت النيل

قدمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر .. تحصلى على هذا الباترون .

ملحوظة : اذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل .. ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح . واكتبى على الظرف قسم البترونات وكل طلب يرد بعد الميعاد يهمل .

يدخل الفستان فى الجسم بسهولة

ركبى الكورساج بالجونيلة بالسراجة

اعملى بروفة . قومى بعمل الاصلاحات اللازمة . اعملى بعد ذلك الخياطات النهائية . ركبى الياقتين الوجه على الوجه . خيطيها معا من حافتهما الخارجية. اسلتى الاركان اقلبى على الوجه مع اخراج القماش بواسطة ابرة . ركبى الياقة مع تكوين الدرابية عند فتحة الرقبة بواسطة وربة صغيرة ، خيطى فى نفس الوقت الوربة والياقة بفتحة الرقبة . اسلتى الوربة لتنظيفها . انه يحبس دخلة الياقة

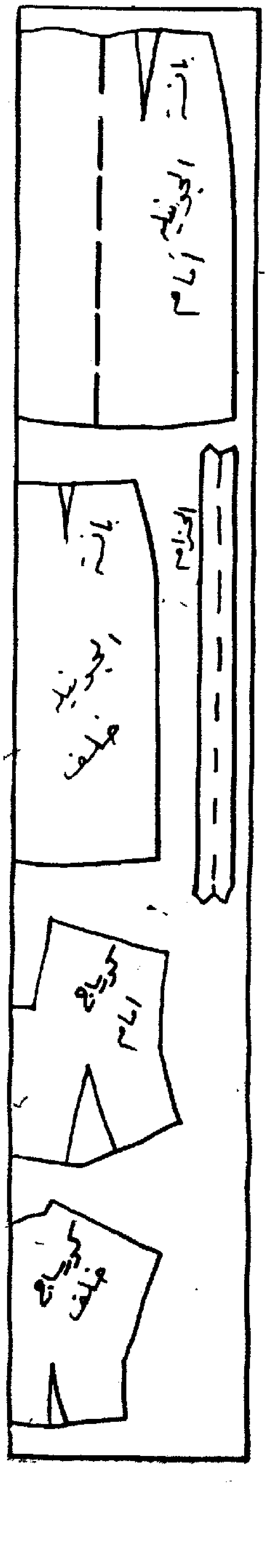
ركبى فى داخل الدورات وربة عرضها من ٣ سم الى ٤ سم للتنظيف

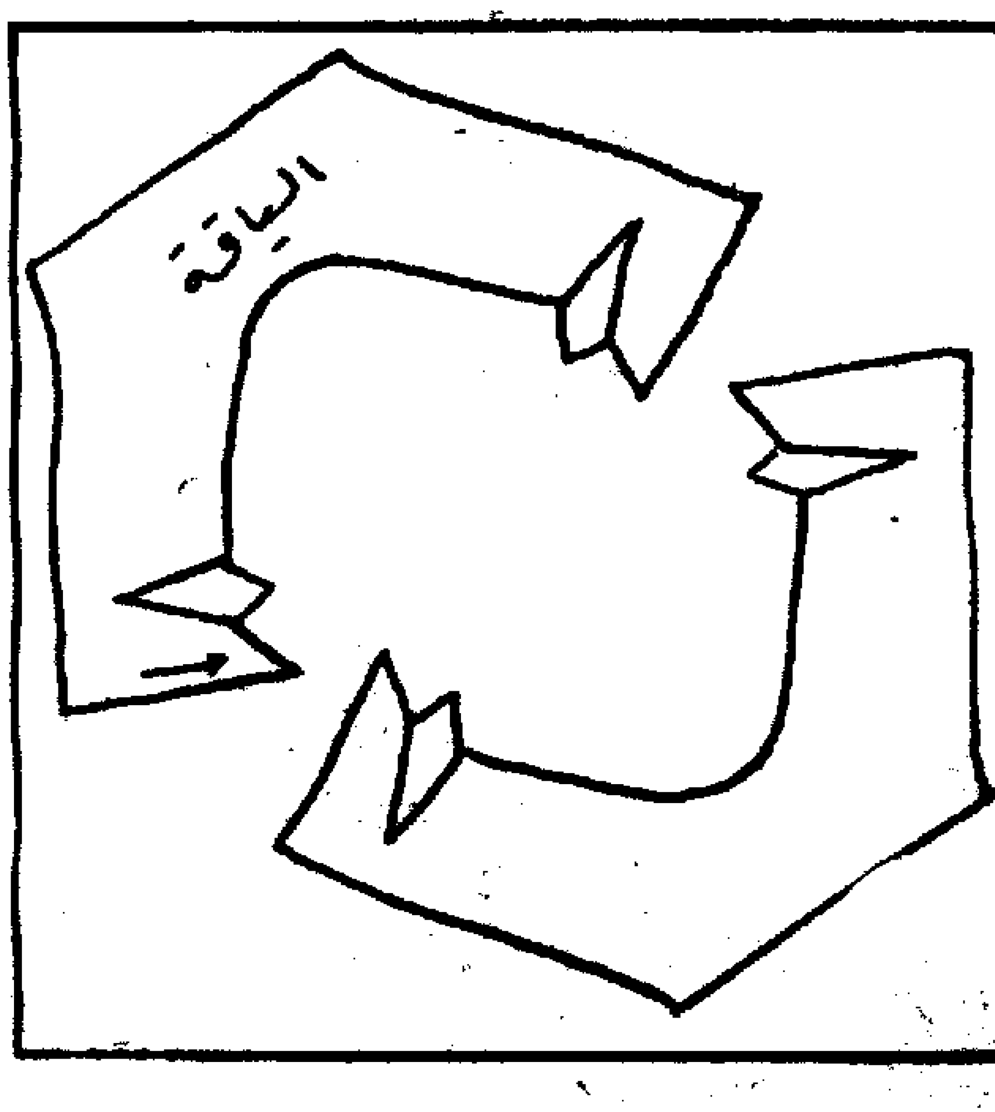
اعملى الاورليه والحزام . ركبى سوسته فى فتحة الجانب الايسر .

انه فستان من التفتاه المطبوع . باربع بانسات فى الكورساج . وياقة كبيرة مربعة بزوايا درابيه بثنيات

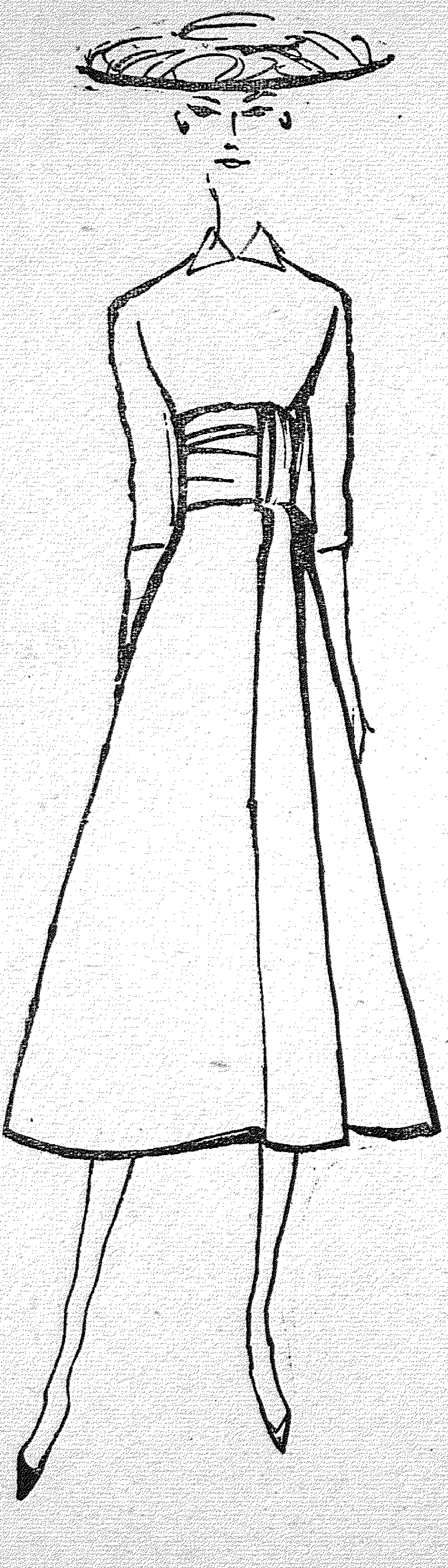
الجونيلة مستقيمة بثنية مجوفة غير مكوية من خلف ثنيات البانسات تركب الخصر

انه يمكن عمل هذا الثوب من قماش سادة واختيار قماش فانتيزى للياقة

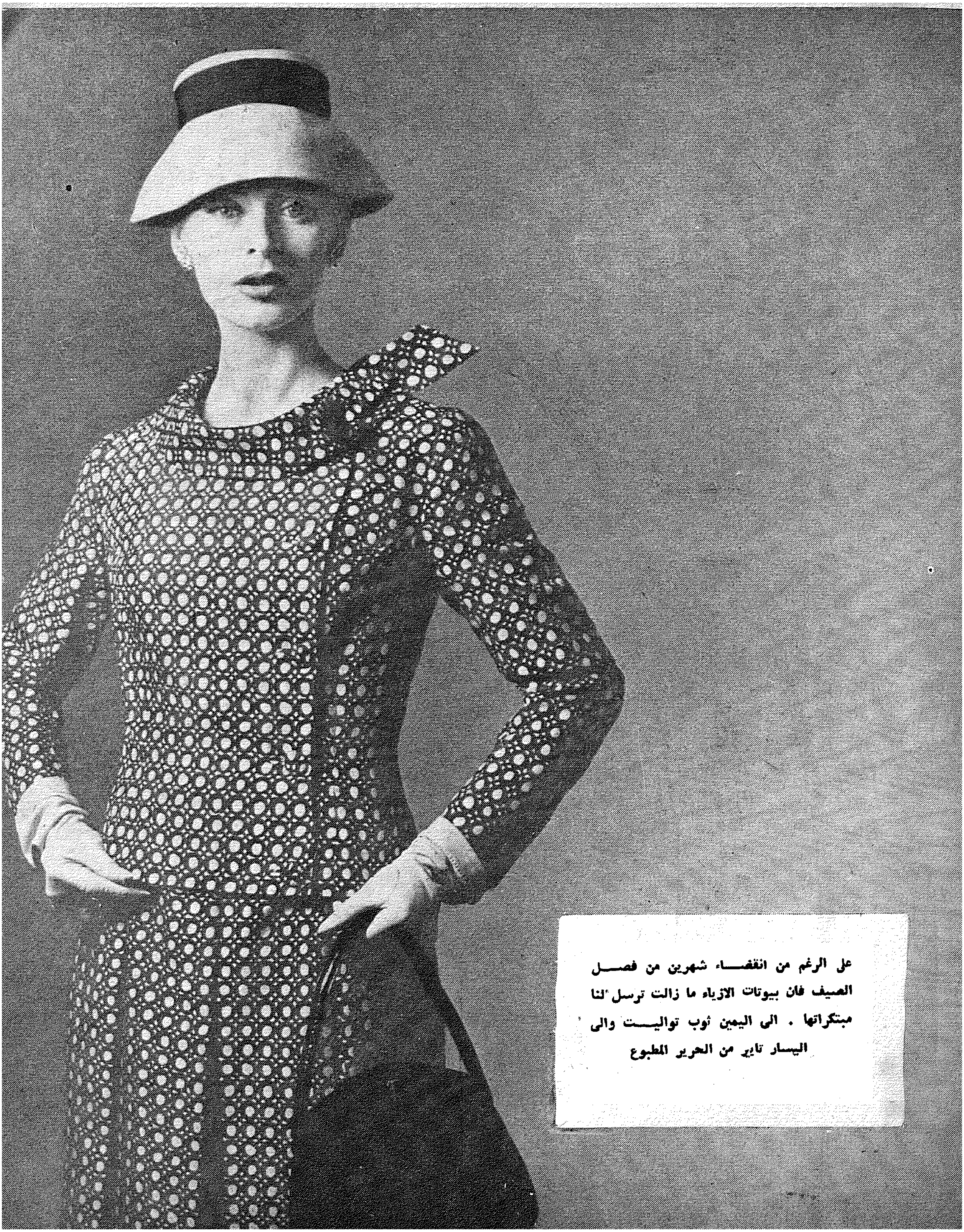




ثوبان أنيقان للصيف



وهذا الزى من ابتكار
جان لانفان وقد صنع
من التفتاه المطبوع .



على الرغم من انقضاء شهرين من فصل الصيف فان بيوتات الازياء ما زالت ترسل لنا مبتكراتها . الى اليمين ثوب تواليت والى اليسار تاير من الحرير المطبوع

ليالي الصيف

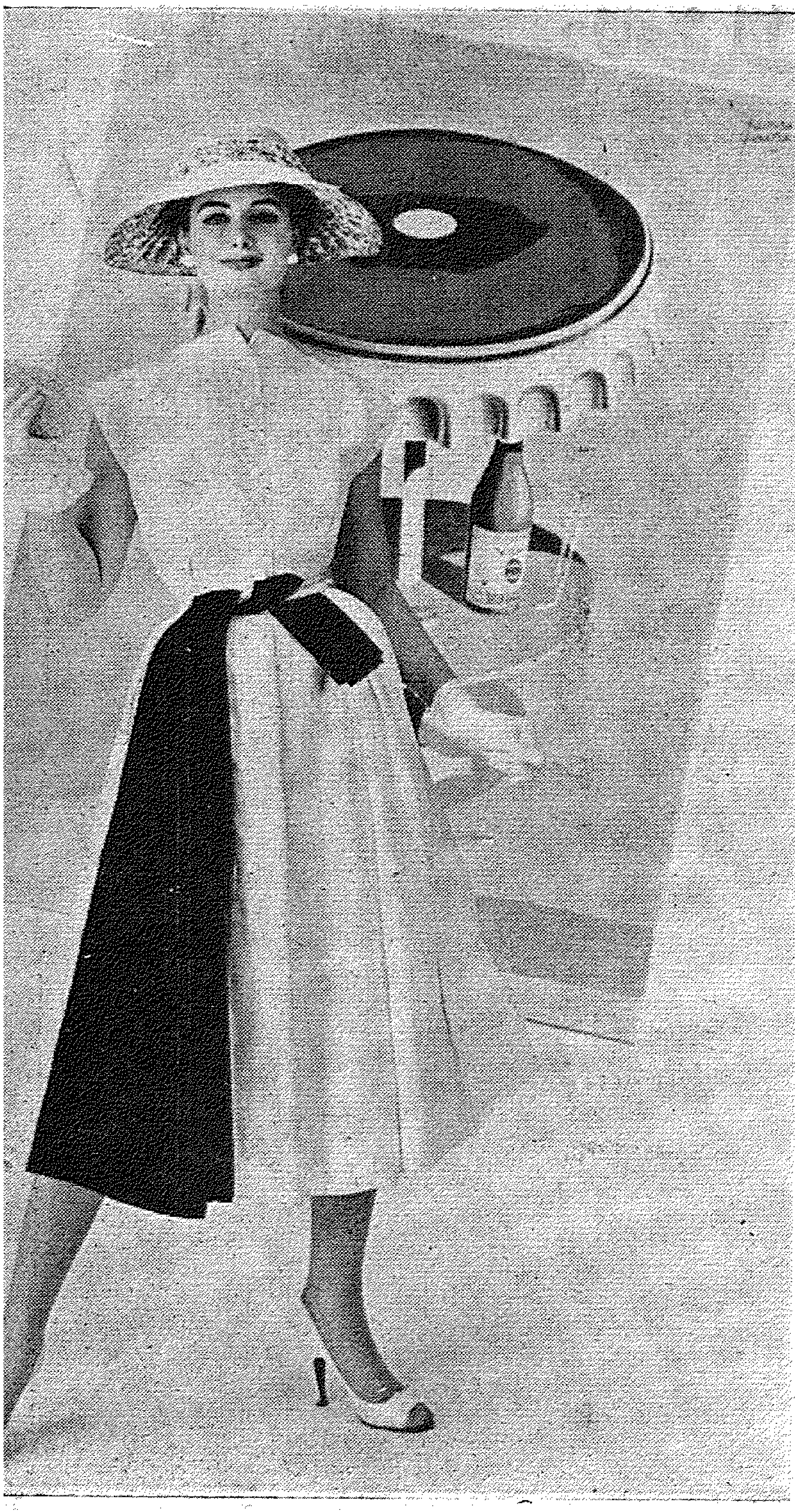
جان ديسيس

انهما ثوبان لحفلات الصيف الساهرة · يقدم احدهما الحائك الباريسي جان باتو · انه من الساتان المطبوع · الحزام من الشريط المعقود على ذيول طائرة من الموسلين · حركة الخصر عالية · أما الثوب الذى الى اليسار ، فهو من ابتكار جان ديسيس · انه من الساتان · الكورساج درابيه · الباندات من لون سادة تحيط بالردفين · لقد استرعى هذا الثوب الاخير أنظار الجميع فى حفلات عرض الازياء التى أقيمت فى أوائل هذا الصيف · ويمكن صنعهما من أى قماش حريرى

فساتين زاهية من التيل أو القطن

ماجى روف

ان هـــدا الثوب من التيل الناصع البياض . الديكولتيه مبتكر والعقدة من قماش التوســور المخطـــــط بالابيض والازرق . الـكورساج ليس بالضيق كـذلك الخصر . أما الجـونيلة فتنزل على هيئة قمـع . يمكن ارتداء هذا الثـوب للصباح ولبعض الظهر . كما يمكن صـنعه من قماش رخيص وارتداؤه على البـلاج



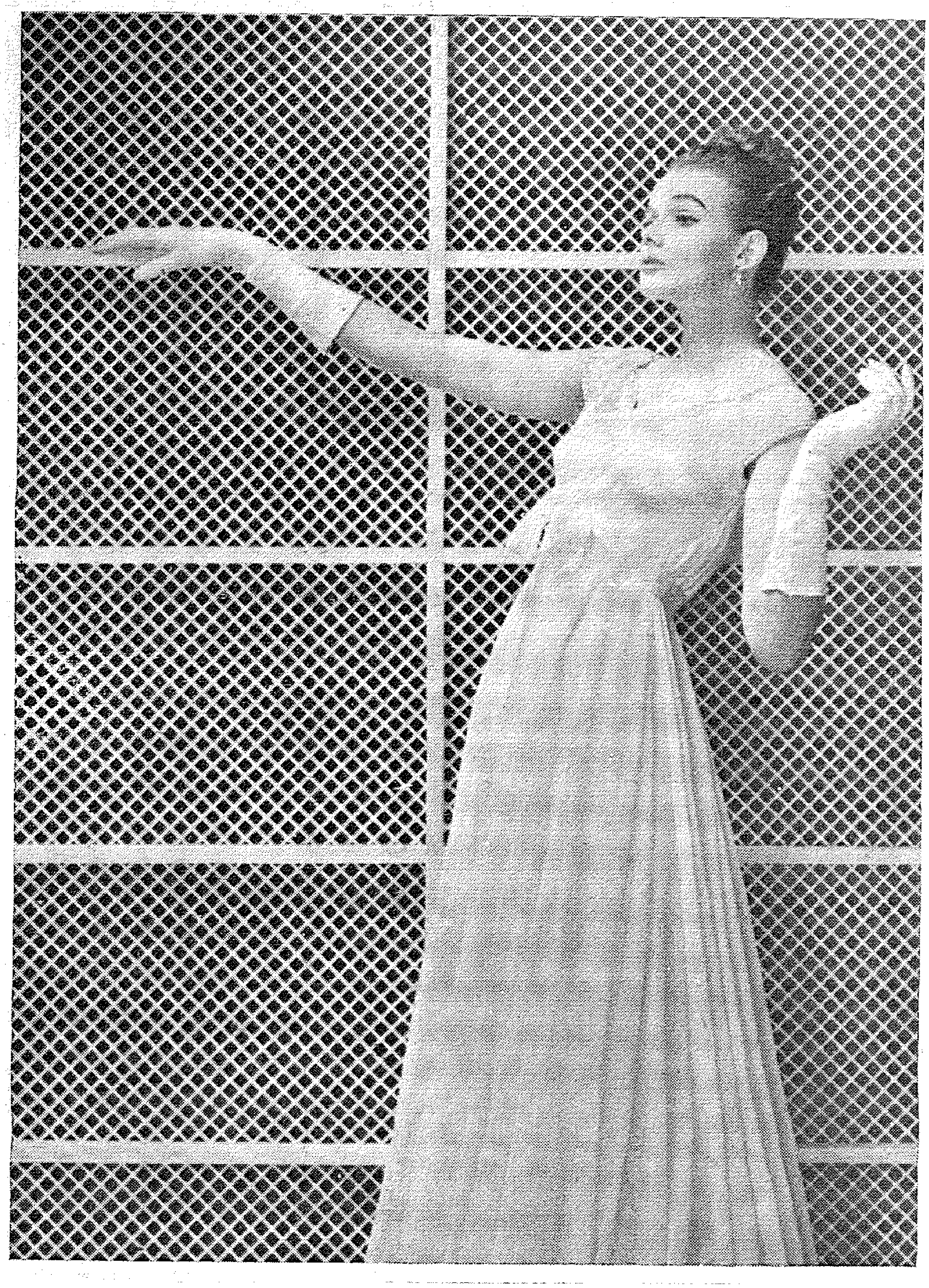
هرميس

شـــانيل

بيكيه تيل بالتطريز

ان هـــذين الثوبين يوميان بشيء كثير من الانتعاش فى هذا الحر القائظ . ويختار شانيل لزيه قماش البيكيه . الجـــونيلة متسعة وممسوكة ببانسات عند الردفين . الديكولتيه مربع والحزام من القماش نفسه . ويختار هرميس ثوبا من بيكيه القطـــن الابيض ويحليه بايشـــارب درابيه مـــن الجروجران الكحلي . الكورساج مزرر مـــن قاعدة العنق .. الجونيلة واسعة .

الموسلين للحفلات الساهرة



جاك جريف

ثوب من الموسلين الابيض بجونيلة مرتفعة الى ما تحت الصدر ودرابيه من أسفلها وقد وشى بتطريز من الستراس وحبات اللؤلؤ · أما الحائك شانيل فانه يتخير لكورساج هذا الثوب قماش الموار بكينيه المخطط بالابيض والكحلي بعقدتين من الامام · وصنعت الجونيلة من الاورجاندى الابيض المحلي بنقط مستديرة ·

شـــانيل

جريه

ثوب من الجرسيه السيكلامين . بحركة درابيه . الكورساج كروانيه . انه يعود بنا الى عصور اليونان القديمة

أزياء من بلاد الاغريق

استوحى مبتكر الازياء الفرنسى «جريه» هذا الثوب من عصور الافريق القديمة وقدمه للانيقات . الكورساج ضيق وبحمالة واحدة اما الجونيلة فذات عرض تخفيه الكشكشة

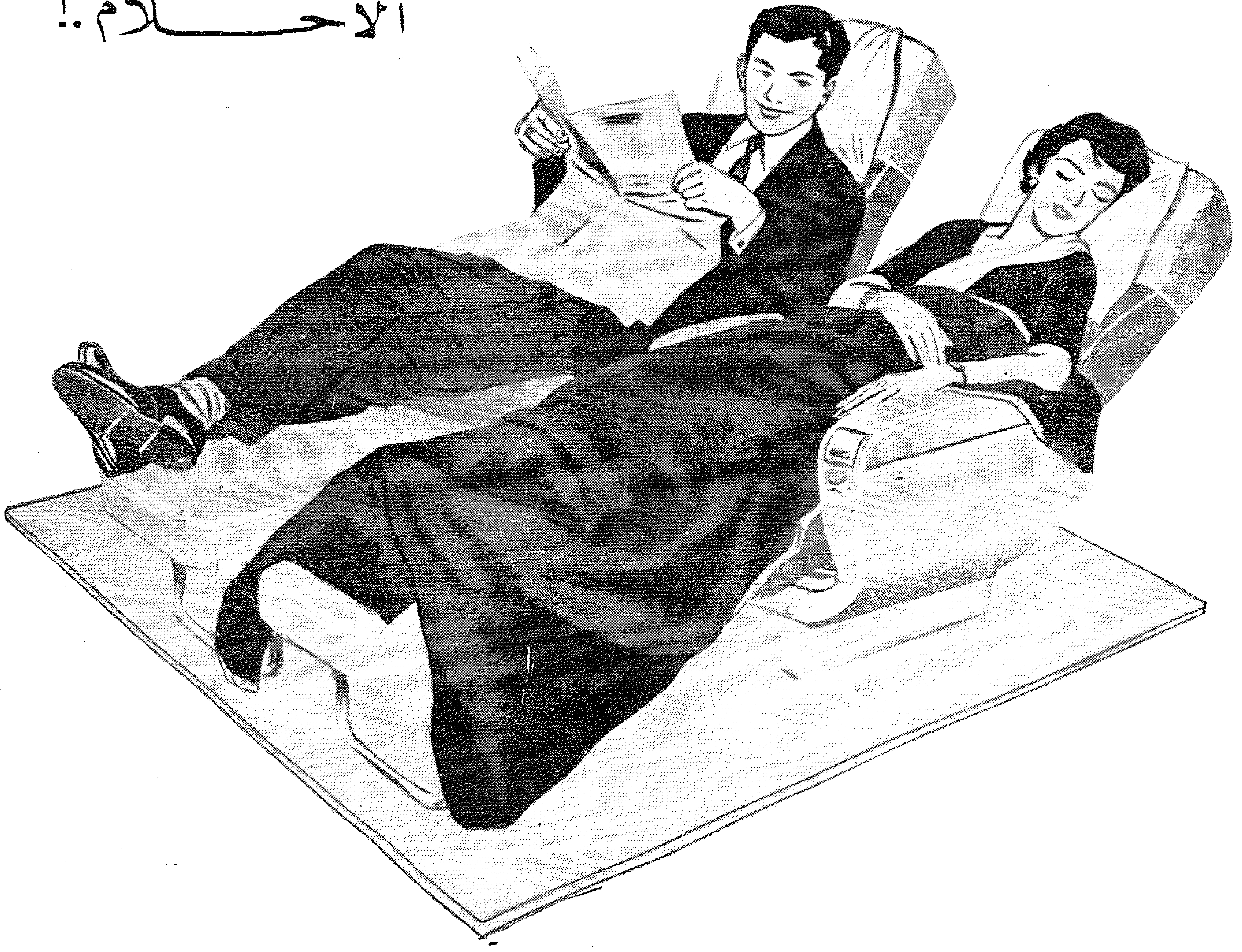
بيير بالمان

اختارى واحدا منهما ليوم زفافك

ثوب العروس هذا يقدمه بيير بالمان واختار له قماش الفاى وجعل كورساجه مرتفعا . الكمان قصيران ومحلى بدانتيل عند الذيل . غطاء الراس بسيط وينم عن ذوق سليم . ويقدم جان باتــو على الصفحة المقابلة ثوبا للزفاف يمتاز بعقدة من قماش الموار بذيلــين طويلين مثبتة على الكورساج . الكمان قصيران . الجونيلة مكشكشة على الجانبين والظهر . انه من قماش التول

يفضل لانفان كاستيلو هذا الثوب لترتديه الانيقات في سهراتهن .
ويلاحظ ان الخصر عـــــال وذيل الثـــــوب يمس الارض

سـفـر الاحـلام .!



هذا السرير المريح ليس فى البيت أو أحد الفنادق الفاخرة كما تتصور ولكنه فى طائرات « ايرانديا » ان كل مسافر بالدرجة الاولى الى لندن يستطيع ان يضغط على زر بالكرسى الذى يجلس عليه فيتحول الى سرير مريح ممتع ويستسلم لاحلام سعيدة هادىء النفس ناعم البال حتى يصل الى لندن بلا تعب ولا ملل .

سافروا على خطوط اير انديا انترناشيونال لانها :

- حريصة على توفير جميع وسائل الراحة للمسافرين
- الخطوط الوحيدة التى تقوم بست رحلات اسبوعيا الى لنـــدن .
- يتاح لكل مسافر فى الدرجة الاولى للندن ان يحـــول مقعده الى سرير مريح للغاية طول السفر .

ايرانديا
انترناشيونال

AIR-INDIA *International*

القاهرة : ١٤ شارع سليمان باشا ت ٣١٨٧٢ / ٣١٨٧٧

الاسكندرية : ٢٠١ شارع طوسون ، ت ٢٢٦٨٧

فســـتان لمناسبتين

فستان لمناسبتين ويمتاز هذا الثوب ببساطته وروعته التى تمكنك من استعماله بعد الظهر بالبوليرو وفى حفـــلات الكوكتيل بدونه

فســـتان كوكتيـــل

رخيص وكويس ... ولا يلزمه كثير من القماش وفضلا عن ذلك تمكنك بساطته من تفصيله وحياكته بنفسك ويجعلك محط الانظار فى حفــــلات الكوكتيل

الشركة المصرية للمواسير والأعمدة والمصنوعات من الأسمنت المسلح

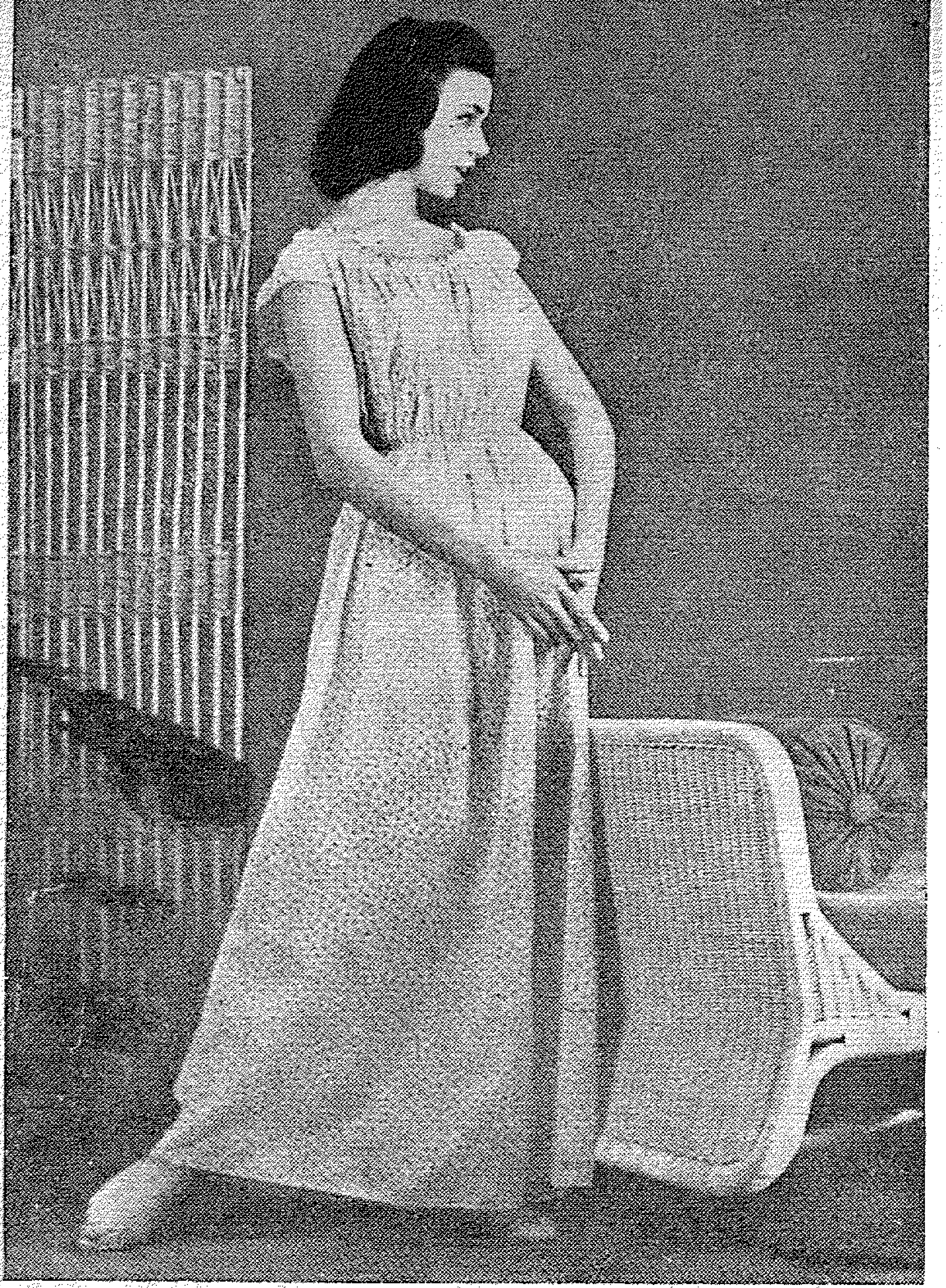
"سيجوارت"

تتقدم بالتهنئة الخالصة إلى أبناء الجمهورية المصرية بمناسبة العيدين
السعيدين عيد الأضحى وعيد التحرير وتسأل الله أن يعيدهما
على الأمة المصرية والأمم العربية بالعز والرفاهية والإسعاد

ماری روز لیبجو

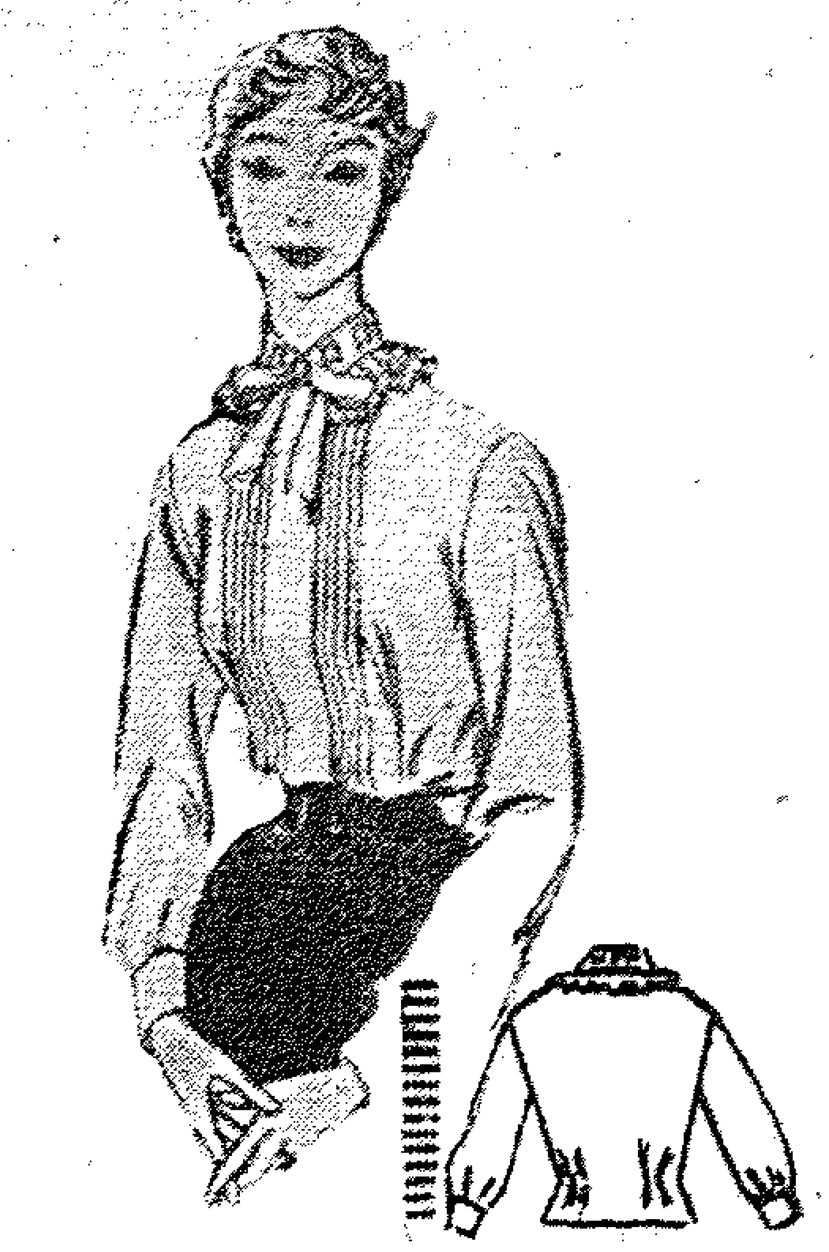
هذه القمصان
اصنعيها بيدك

هناك محال فى باريس متخصصة فى ابتكار الملابس الداخلية • وها نحن أولاء نعرض على قارئاتنا ثلاثة أنواع مختلفة لقمصان النوم • لقد صنعت لفصل الصيف وحرص مبتكروها أن يعطوا للابساتها أكبر قسط من حرية الحركة • ولقد استخدمت مارى روز لبيجو دانتيلا رقيقة لتحجب أعلى ديكولتيه وذراعى لموديل من الكريب الابيض • أما الكورسليه فيظهره شريطان معقودان من الامام ومصنوعان من الساتان • وتقدم محلات ألف ليلة وليلة زيا من النايلون المطبوع بنقوش صغيرة زرقاء على أرضية بيضاء • انه مكشكش عند الخصر • ومحلى تحت الديكولتيه بفستون • أما ناتالى فانها تقدم قميص نوم ذاكمين صغيرين منفوخين وديكولتيه باتو محلى بكروكيه أبيض وانترلاك موشى بالازرق

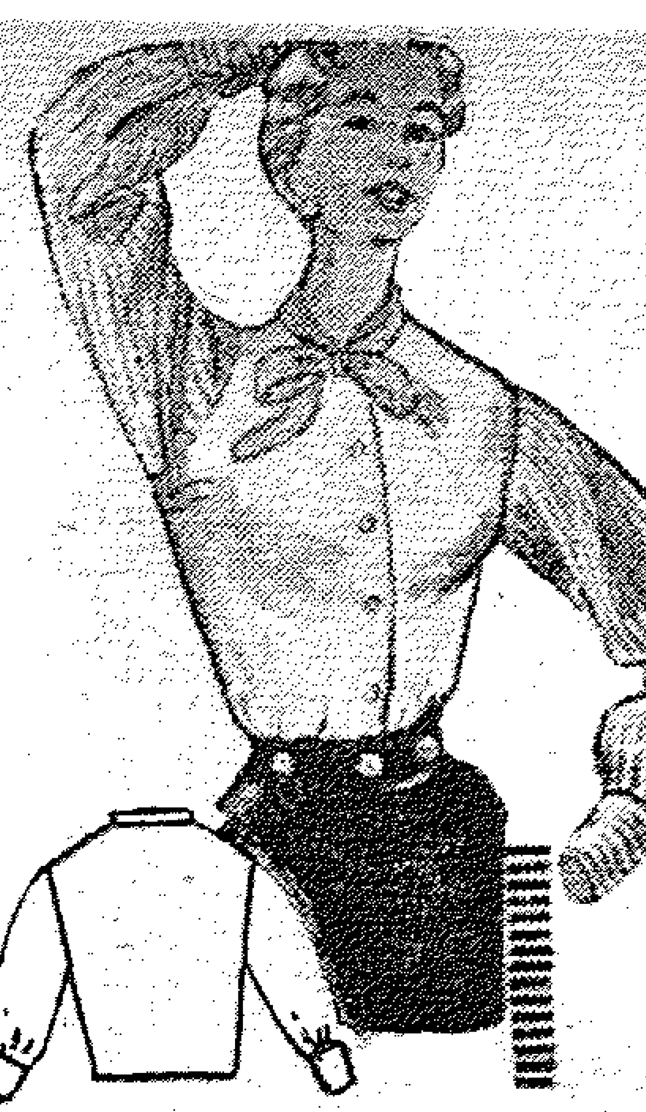


الف ليلة وليله

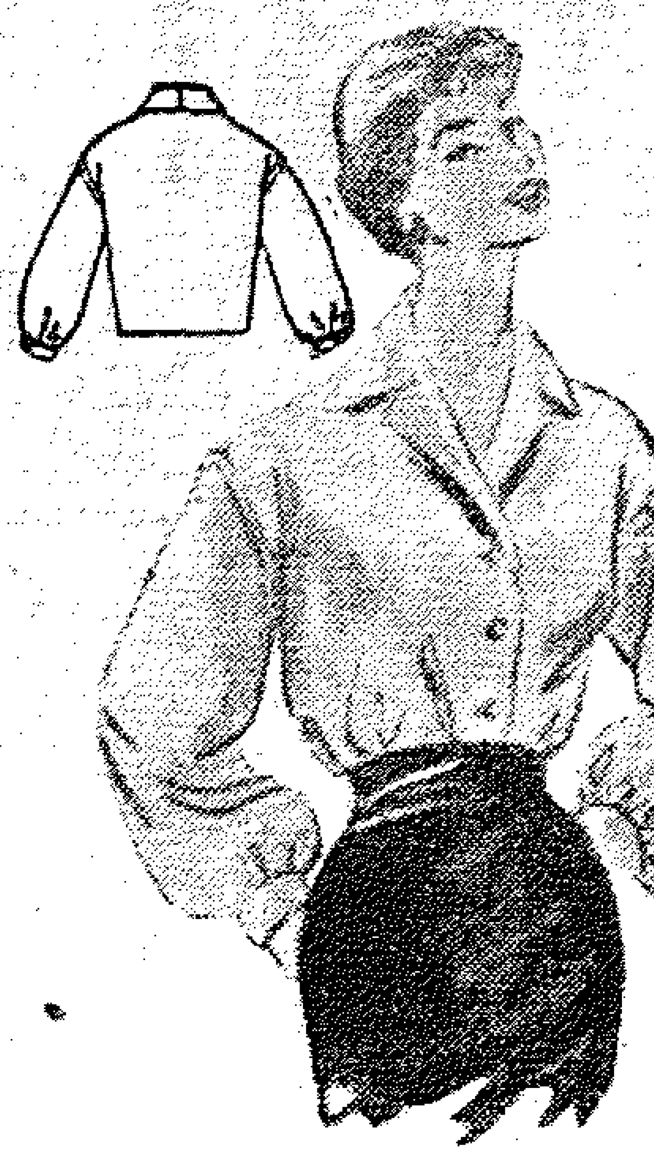
ناتالى



بلوزة وياقة كلودين
فولان مطرز ٠ كم شيميزيه



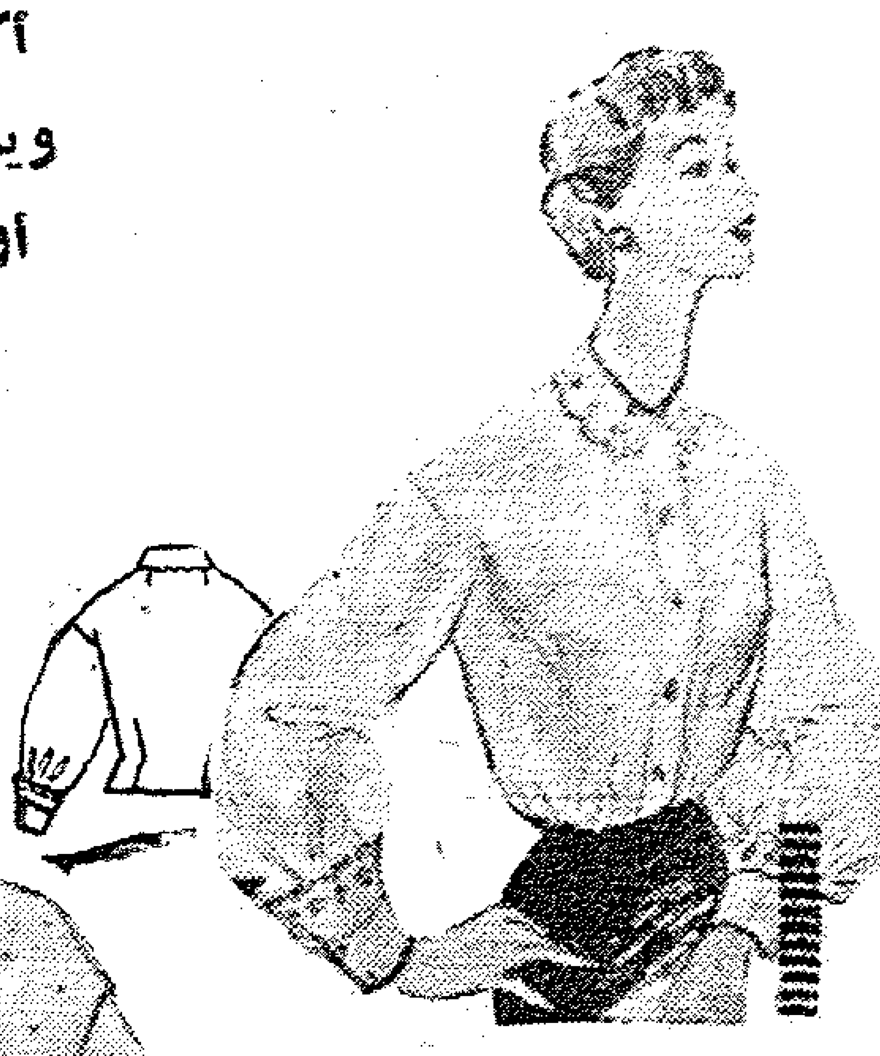
شيميزيه من لونين
الياقة بعقدة



أكمام طويلة
وياقة مفتوحة
أو مقفولة

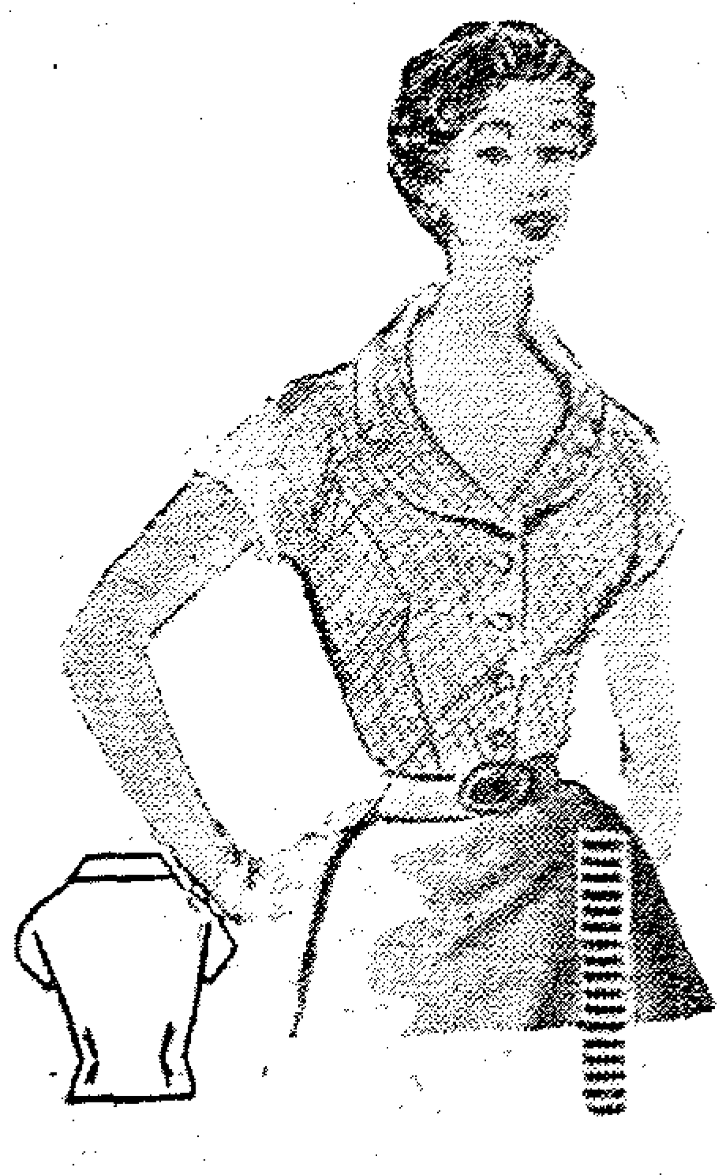
كورساج محلى
بتريكو غرزة الاستك

بلوزة برقبة درابيه

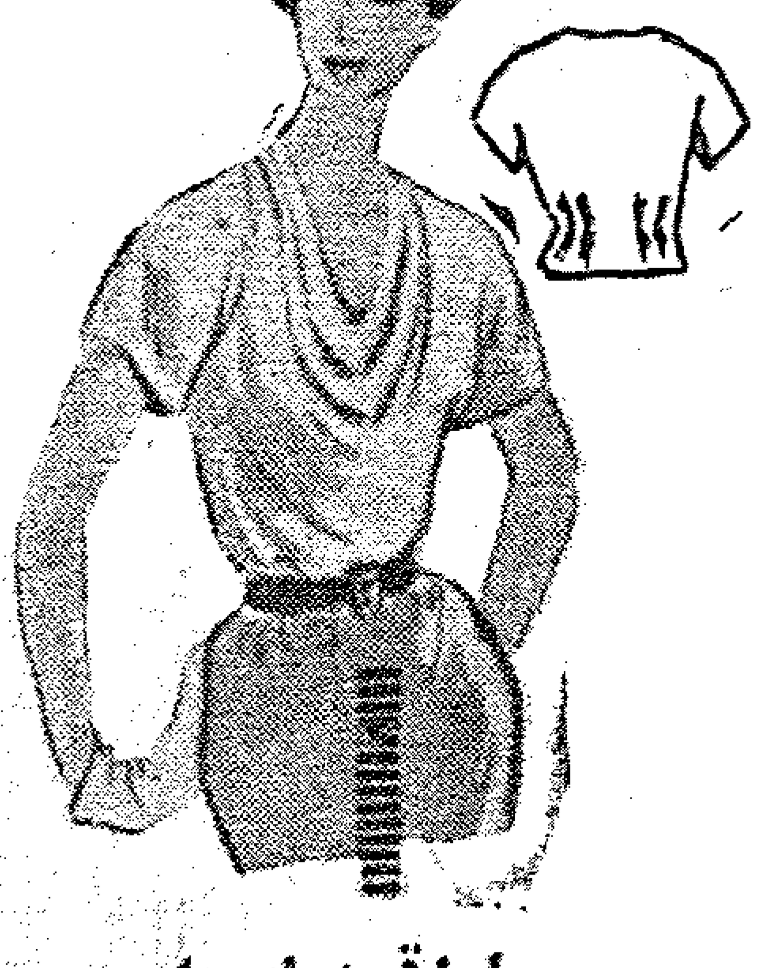


بلوزة من الاورجاندى
أكمام منتفخة

بلوزة بدون
أكمـــــام



بلوزة بلا اكمام



بلوزة درابيــه
عند فتحة الرقبة

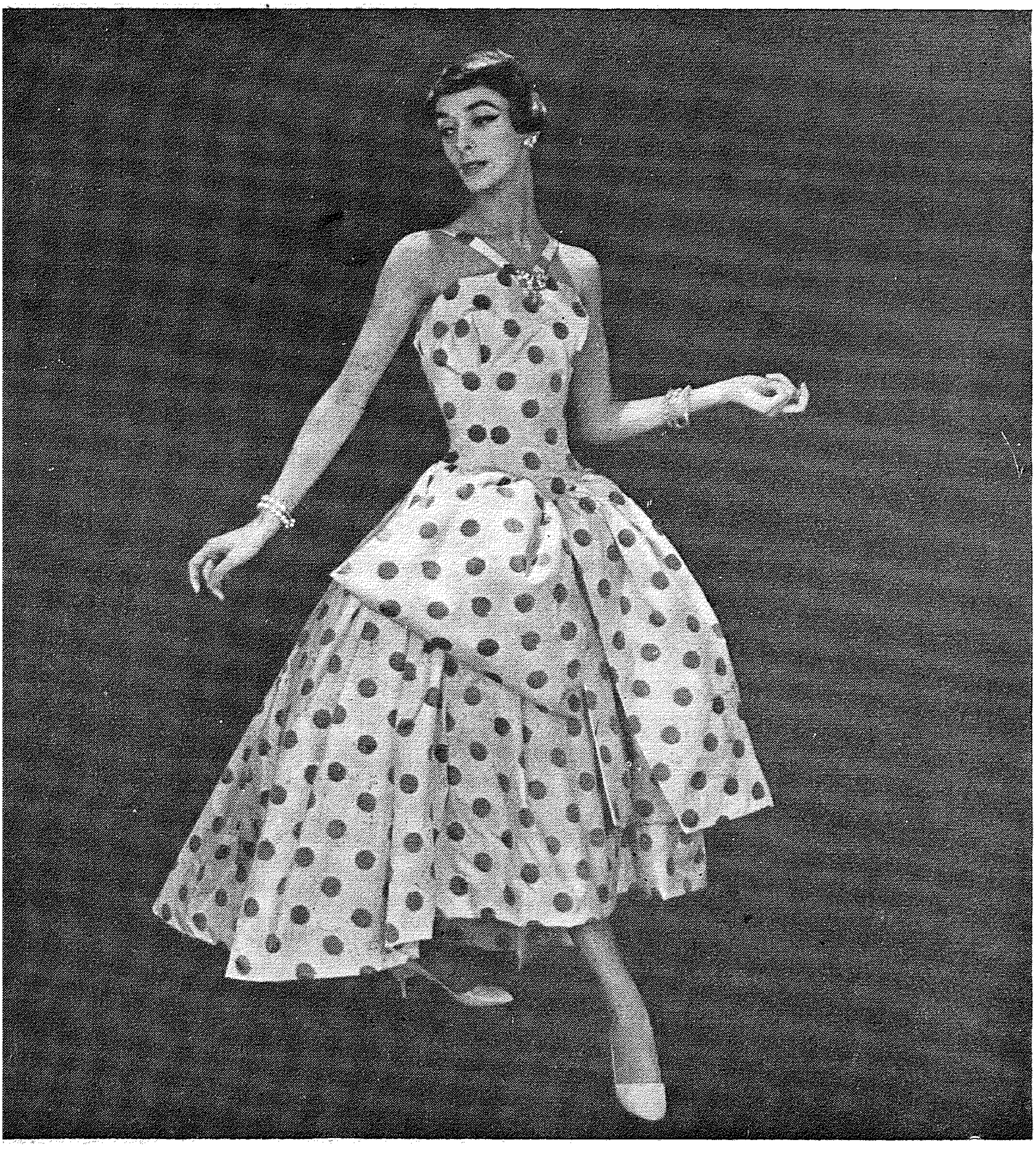
بلوزة بياقة
أوفسيه ٠ أكمام
ثلاثة أرباع

بلوزة كيمنــو
ياقة مدببــة

بلوزة بأكمام
كيمنو ٠ عقـدة
عند فتحة الرقبة

اكمام بأساور
طويلة . ياقة جلاسيه
برودرى انجليزى
كورسليه مكشكش
بلوزة من الجرسيه
شيميزيه بصديرى
بليـــــيه
بلوزة كيمنو
بلوزة بياقة كرافات
بلوزة كيمنو مكشكشة
عند الامبيسمان
بلوزة بكرافات
معقـــودة
بلـوزة
بأكمام كيمنو
ذات فولونات
مضاعفـة
بلوزة بقصات
ثلاثيـــة
بلوزة كيمنو بأكمام
منتفخـــة

الموسلين والتافتاه لثياب السهرة



جان باتو

يختار جان باتو قماش التفتاه ذا الارضية البيضاء والحبات الكبيرة السوداء ليصنع منه هذا الثوب . ويلاحظ ان ذيله الامامى اقصر من ذيله الخلفى . الفولان المكشكش يزيد من حجم الجونيلة . الكورساج معلق بحمالة

ثوب من الصين

ورث

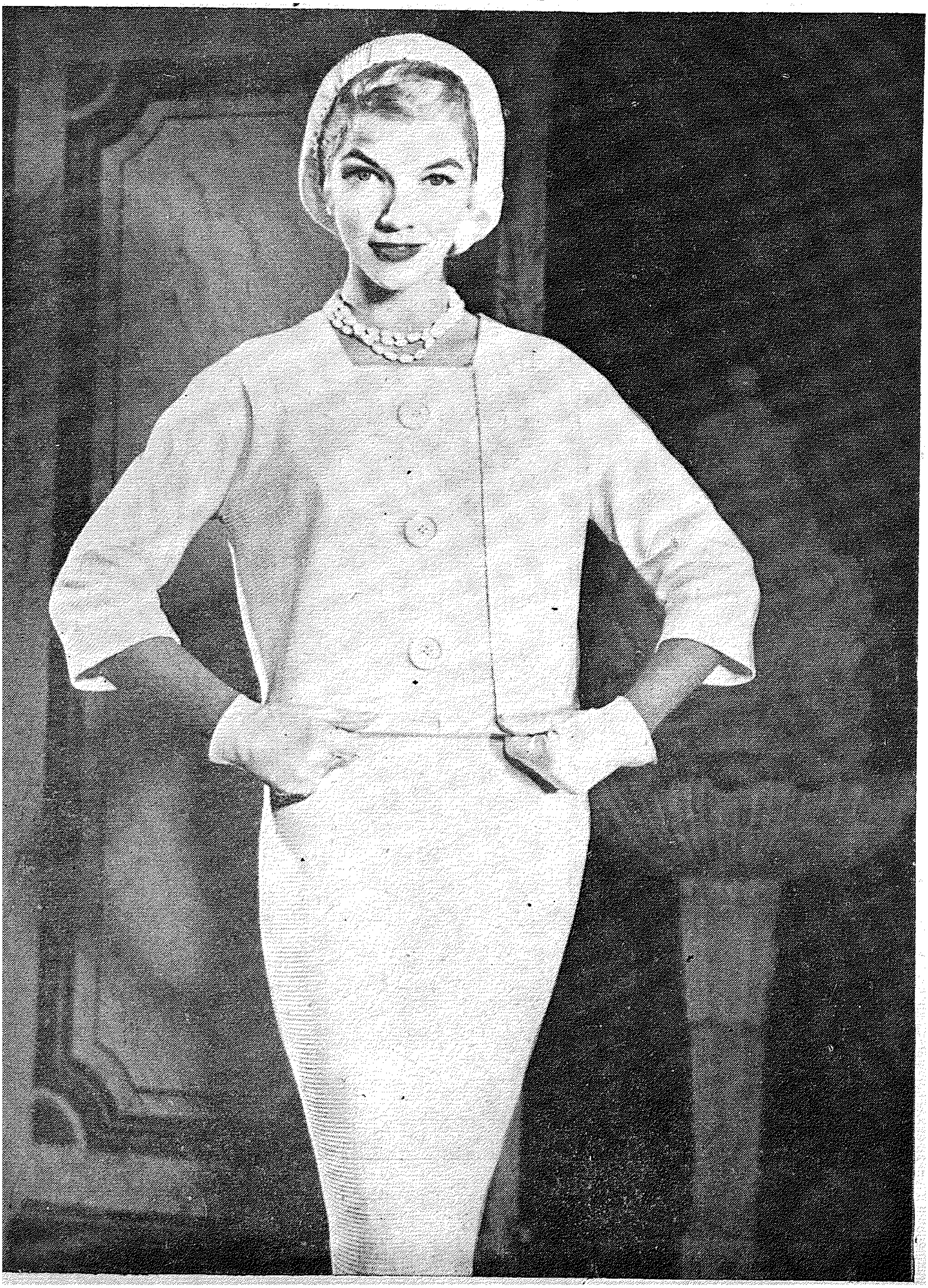
يستوحي «ورث» زى هذا الثوب الانيق من الشرق الاقصى ومن الصين على وجه التدقيق . انه عبارة عن طقم مطبوع من قماش الكاكاهويت. الجاكيت واسعة بكمين كيمنو بقلابات . الثوب ضيق بدرابيه تحت الخصر قليلا

الشانتونج الطبيعي

معطف لين وواسع من لشانتونج الطبيعى . الياقة تقفل بعقدة . الاكمام ثلاثة ارباع وعريضة . الجيوب ملصوقة على الجانبين . وللثوب كورساج من الحرير ذى الحبات وهو من نفس قماش بطانة المعطف . فتحة الرقبة عالية ودرابية . الاكمام قصيرة والجونيلة ضيقة

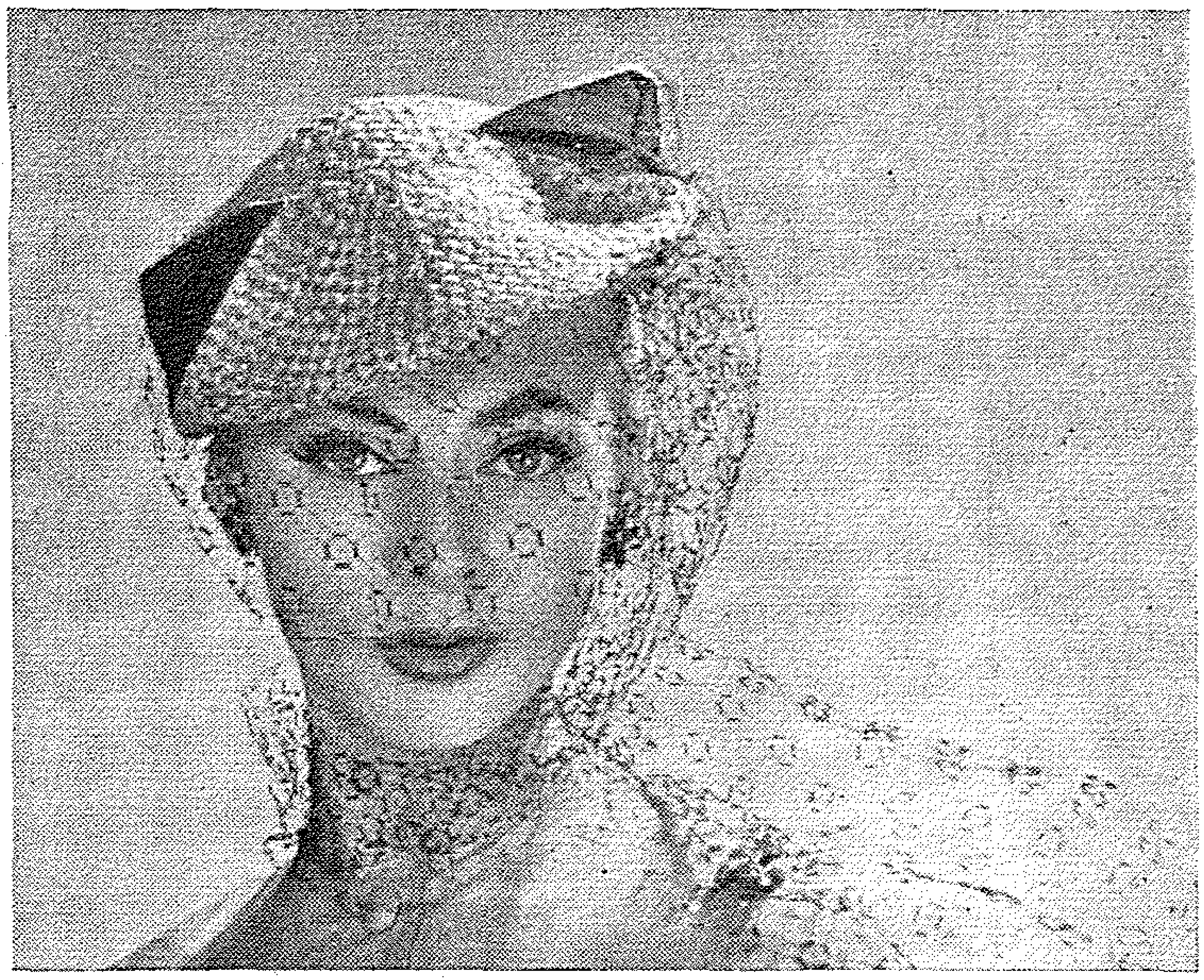
الجرسيه الاوتومان

ان هذا الثوب الانيق المصنوع من الجرسيه الاوتومان خير ما يرتدى في امسيات الصيف الرطبة . ويلاحظ أنه مصنوع من قطعتين . وقد حلى صدره بثلاثة أزرار مستديرة بيضاء . أما الاكمام فثلاثة أرباع الجونيلة ضيقة ضيقا مقبولا



هذه القبعات آخر مبتكرات الصيف

كارولين ريبو

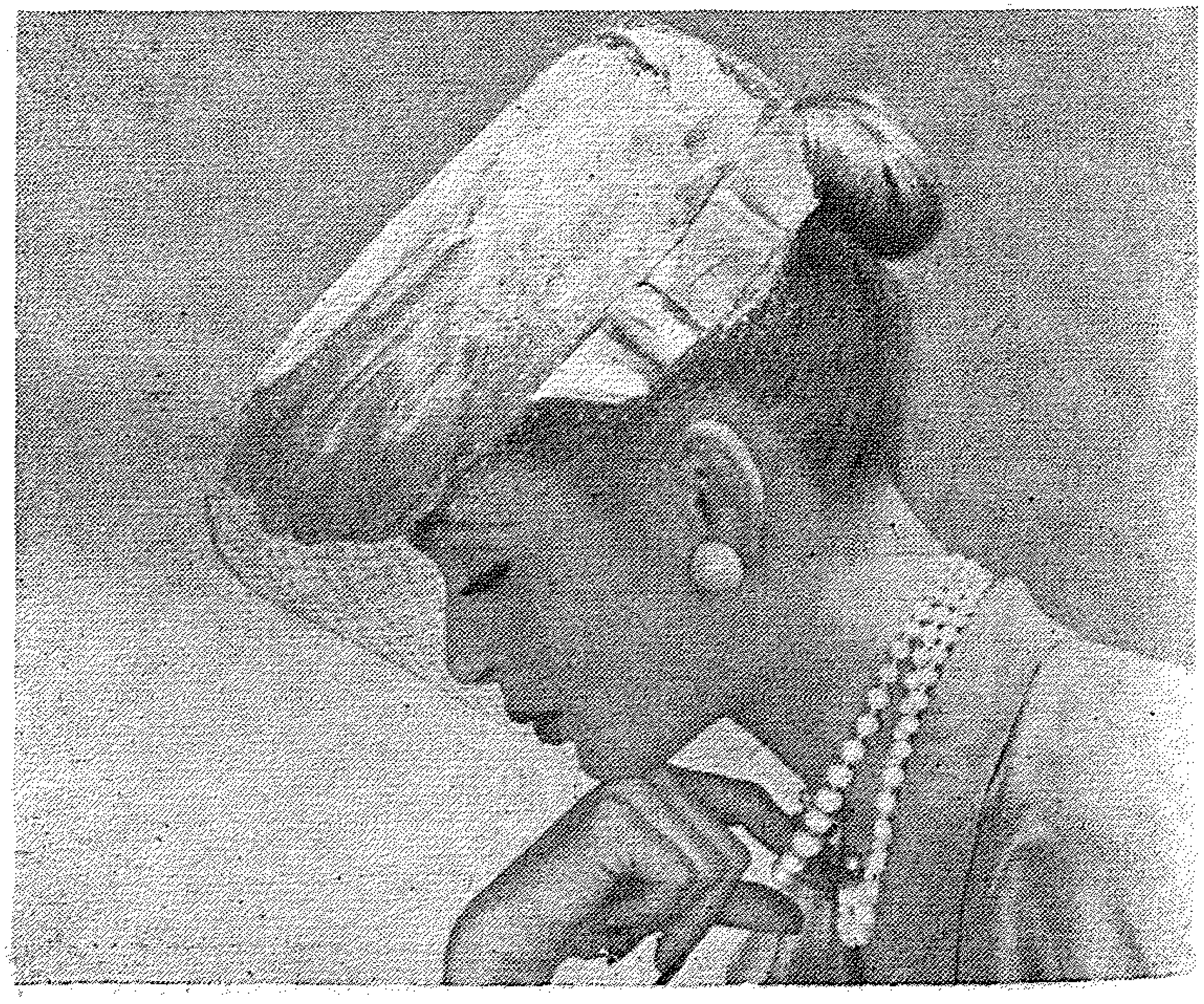


روز فالوا

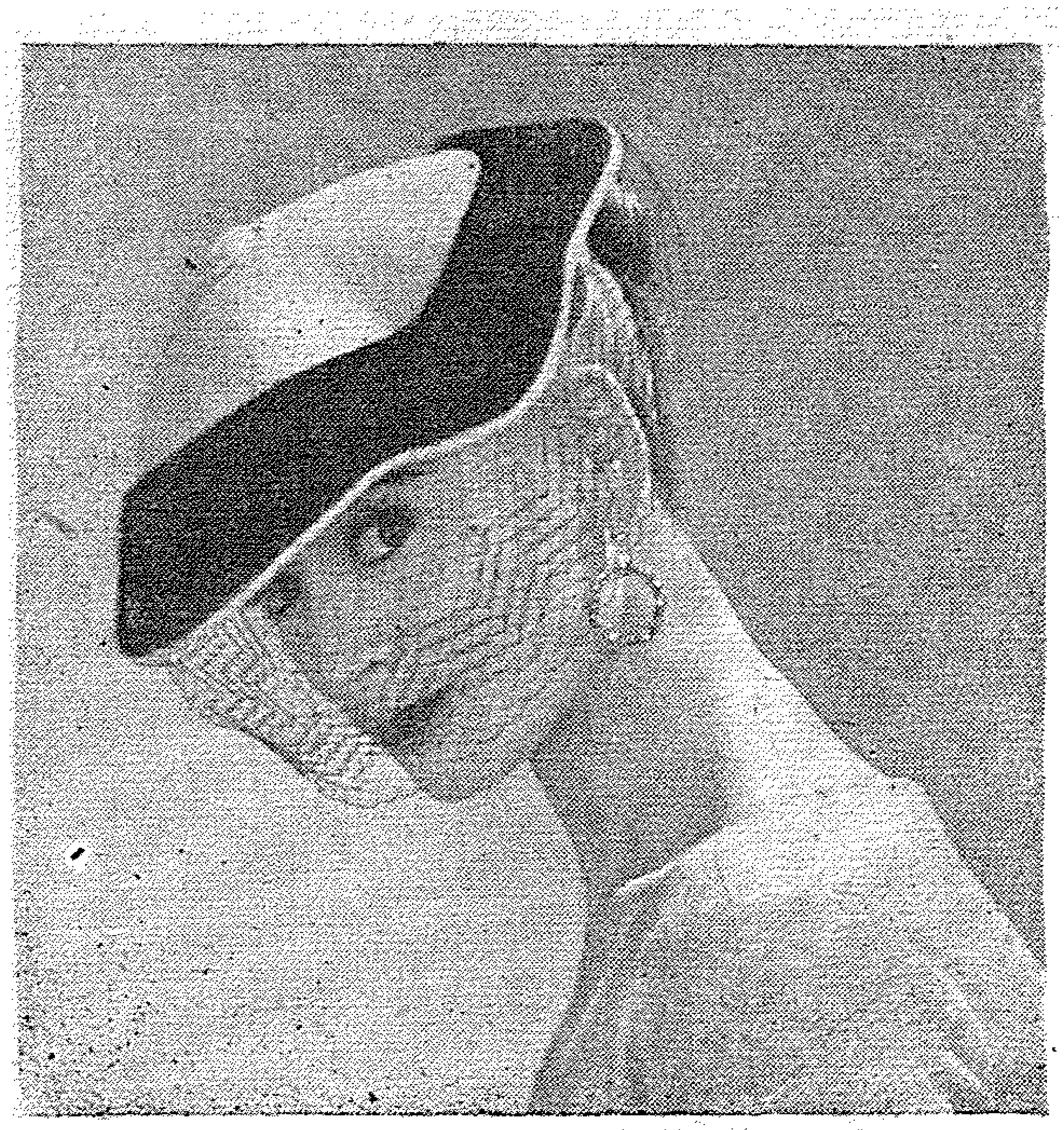
جانيت

جين بلانشو

دينيز شابو



لوجروسو



لرمونيه برنار دينو

كارولين ريبو : بريـيــه من قش اللافاند محلى بقطع من الجروجران الكحلى . والوجه يغطى بفواليـت كبيرة . روز فالوا : توك من البيكو لون الكرز . جانيت : توك من الليز البيج محلاة ببيكو بنى يربط من الخلف . جين بلانشو : هذه القبعة عبارة عن شريط من القطيفة البنى وسبيب البيج . الفواليت بيج . دينيز شابو : تقدم قبعة مبتـكرة عبارة عن كالوت مزودة بفواليـت تحيط بالوجه كله . لوجروسور : توك من الليز بدانتيل ومحـلاة بفواليت . لومونيه برنار ديفـو : قبعة من اللباد الجريج وبوردورة من البيكو

أناقة أطفالك

والفساتين الصغيرة السهلة الصنع لتفصلي واحدا منها لطفلتك . ان كل ما نطلبه منك هو أن تختاري القماش كيفما أتفق . اعلمي ان طفلتك لاتستطيع أن تحافظ على نظافة ثوبها مهما تكن نظيفة ... انها تجري وتمرح وتلعب وفستانها في حاجة الى غسيل بين وقت وآخر . اختاريه اذن من قماش لا يتأثر بالغسيل . واحسبي دائما حساب التطويل لان طفلك ينمو بسرعة .

لم لا تعلمي أطفالك الاناقة منذ الصغر ؟ ان الذوق السليم يربى في الانسان منذ نعومة أظافره . اننا نقدم لك على هذه الصفحة هذه المجموعة من الملابس

ماكينة الخياطة
فاف
PFAFF
230
رفيقة
العمر
الوكلاء الوحيدون :
ق . م . بلقاجو وشركاه
٩ شارع توفيق - القاهرة
٢٦ شارع سيدى متولى - الاسكندرية ص ب ١٠٠٤ : ١٩
بور سعيد : ناصية شارعى دجلة والجيش

شركة مصر للغزل والنسج

مصانعها بالمحلة الكبرى

تنتج

جميع أصناف المنسوجات
للسيدات والرجال
بها تشكيلة كبيرة من
الرسومات الحديثة
ذات الألوان الثابتة

خامات

دابولانات

مطبوعات حريمي ورجالي

توجد في جميع المحلات التجارية

من ٢١ مارس الى ٢٠ أبريل «ظهرا»

احترسى من أن تسيرى خلف ميولك وانفعالاتك حتى لا تقعى فى حب شخص لن يخلص لك ٠ وفى المنزل كونى هادئة لا تندفعى ان أردت أن تخيم السعادة عليك وعلى أسرتك ٠ لاحظى صحتك ٠ لا ترهقيها خاصة فى هذا الفصل الذى يحلو فيه الاستجمام ٠ ان حالتك المالية ليست على ما يرام ٠ ولكن فى استطاعتك أن تصلى الى بر الامان بحسن تصرفك ٠

من ٢٠ أبريل الى ٢٠ مايو «ظهرا»

ان هذه التعاسة التى تنتابك سوف تزول ٠ لا تخلطى بين الحقيقة والخيال حتى لا تصابى بصدمة أخرى ٠ وفى المنزل ابعدى تلك السيدة التى تحاول أن تفسد عليك حياتك وتنسيك واجباتك ٠ انها خميرة عكننة ٠٠ راقبى أعصابك انها فى حاجة الى عناية ٠ ابتعدى عن كل ما من شأنه أن يثير أعصابك ٠ وان كنت من سيدات الاعمال فاشتغلى فى حذر والا خسرت مالك ٠

من ٢٠ مايو الى ٢١ يونيه « ظهرا »

ان واجبك كامرأة يحتم عليك أن تنشرى السعادة حولك ٠ وان التفاؤل الذى ينبعث منك لسوف يأتى بأحسن الفوائد ان عرفت كيف تستغلينه ٠ كونى متعاونة لا ترهقى ميزانية من يتولى الصرف على المنزل ٠ ولا تشترى الا ما أنت فى أشد الحاجة اليه ٠ اهتمى بصحتك هذا الشهر فان الحر يؤثر فيها تأثيرا كبيرا ٠ أما مجهوداتك فى النواحى المالية فسوف تأتى بأطيب الثمار ٠

من ٢١ يونيه الى ٢٢ يوليه «ظهرا»

ان الرجل الذى سيصبح زوجك يجب أن يتحلى بالذكاء وبقوة الارادة ٠ ان سعادتكما الزوجية متوقفة على هاتين الصفتين ٠ وان كنت تشعرين بشىء من التعاسة فاعلمى أنها تعاسة مؤقتة سوف تزول بزوال الاسباب التى دعت اليها ٠ ان نظرك فى حاجة الى عناية ٠ لا تستعملى النظارات الشمسية الا بعد استشارة الطبيب ٠ أما العقبة المالية التى تقف حائلا دون تقدمك فانها سوف تزول بفضل المجهودات القوية التى سوف تبذلينها ٠

من ٢٢ يوليه الى ٢٣ اغسطس « ظهرا »

لم هذا التردد بين هذين الشخصين ٠ حكمى عقلك واتركى عواطفك جانبا ، ذلك ان القرار الذى سوف تتخذينه سيؤثر فى حياتك المستقبلة ٠ كونى منظمة فى حياتك المنزلية ٠ ولا تكثرى من الاصدقاء والصديقات ٠ انهم متعبون ٠ لا تكثرى من تناول المسكنات والمهدئات للاعصاب خوفا على قلبك ٠ وفى عملك كونى صبورة ولا تتكلى الا على نفسك ٠

من ٢٣ اغسطس الى ٢٣ سبتمبر « ظهرا »

ان سمعتك الطيبة سوف تفتح لك أبواب النجاح فى كل ميدان تطرقينه ٠ وان كنت متزوجة فان السعادة سترفرف على عش الزوجية بفضل التفاهم القائم بينك وبين شريك حياتك ٠ ولكن ان أصبت بجرح خفيف أو بلسعة بعوضة فيجب أن تبادرى الى تطهيرها والا كانت العاقبة وخيمة ابتعدى ما أمكن عن الثرثارات والمندفعات ان أردت أن يمر الشهر على سلام ٠

من ٢٣ سبتمبر الى ٢٣ اكتوبر « ظهرا »

نخشى أن تتعرضى خلال هذا الشهر لتأثير شخص يضمر لك الشر ويريد أن يستغل ضعفك لتنفيذ مآربه الشخصية ٠ كونى قوية ولا تصدقى كل ما يقال لك ٠ وفى منزلك امنعى تدخل الناس فى شئونك ٠ انهم لا يضمرون لك الا الشر ٠ لا تتخمى معدتك بأكلات دسمة والا أصيبت بالوهن ٠٠ وفى عملك سوف تصادفين النجاح ٠ ولكن اياك والغرور فانه مضيعة وأية مضيعة ٠

من ٢٣ اكتوبر الى ٢٢ نوفمبر « ظهرا »

لا تهتمى بالشكل ٠ كونى عاقلة فالزوج بطباعه وبعمله واجتهاده أكثر من أى شىء اخر ٠ ان الرجل الوسيم لن يهىء لك السعادة ٠٠ لا تدعى نار الغيرة تشتعل فى قلبك ٠ روضى نفسك على الابتسام مهما تكن الظروف ٠ ولا تعملى من الحبة قبة كما يقول المثل ٠ احذرى من أن تصابى باضطراب فى الدورة الدموية ٠٠ وفى عملك كونى حريطة ان أردت الاحتفاظ بوظيفتك ٠

من ٢٢ نوفمبر الى ٢٢ ديسمبر « ظهرا »

لا تعدى بأكثر مما تستطيعين ان تفى ولا تطلبى من خطيبك أكثر مما يستطيع أن يعطى ان أردت أن تكونى سعيدة ٠ وان كنت متزوجة فان التضحية من الجانبين تقوى الحب ٠ لا تعرضى نفسك للهواء وأنت عرقانة والا أصيبت فمك وحنجرتك وأذناك بضعف يطول علاجه ٠ احذرى وأنت فى عملك من الحساد فانهم يريدون الخلاص منك ٠

من ٢٢ ديسمبر الى ٢١ يناير « ظهرا »

سواء كنت سيدة أم فتاة لا تصدقى هؤلاء الرجال الذين يطرون جمالك ويشعرونك بأنك المرأة الوحيدة التى أحبوها ٠ انهم مخادعون يجب الابتعاد عنهم والا كانت العاقبة وخيمة ٠ أما الصحة فهى فى حاجة الى عناية عامة فلا تهمليها فى هذا الشهر ٠ وان اعترضتك صعوبات فى حياتك العملية فلا تيأسى ٠ كونى قوية الارادة ان أردت النجاح ٠

من ٢١ يناير الى ٢٠ فبراير « ظهرا »

استمعى الى نصح من يكبرك سنا ٠ ان خبرته الطويلة سوف تضىء لك الطريق ٠ لا تنساقى خلف عواطفك والا أصبت بخيبة أمل كبيرة ٠ انك فى حاجة الى قوة ارادة وفهم واسع للامور ٠ لا بد لك أيضا من أن تضحى كثيرا ٠٠٠ فهل أنت مستعدة ؟ اخلدى الى الراحة ان أردت أن تهدئى أعصابك ٠ أما أعمالك فانها تحتاج الى مضاعفة المجهودات ٠

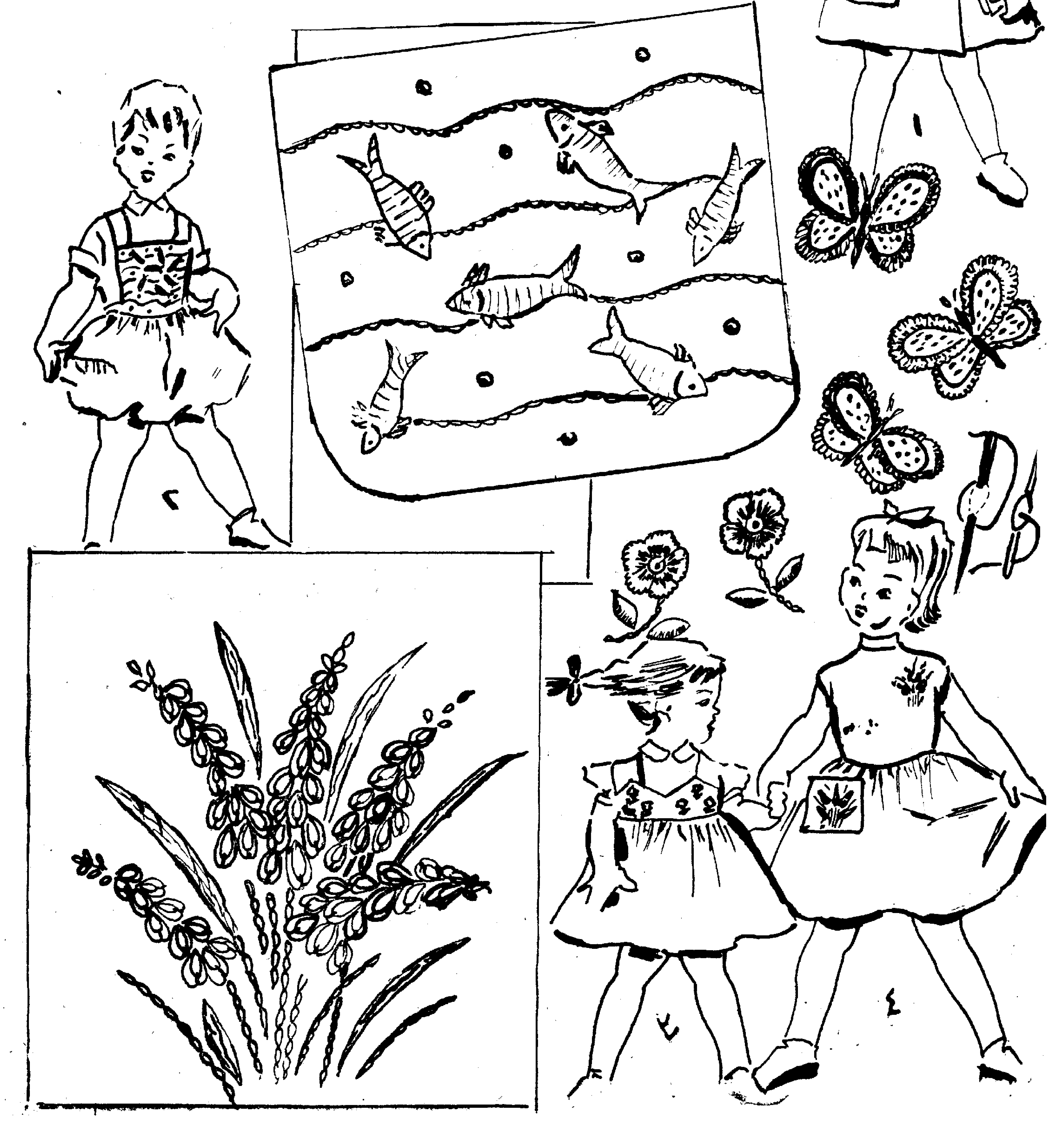
من ٢٠ فبراير الى ٢١ مارس « ظهرا »

لن يستطيع المغرضون أن يقفوا حائلا دون تحقيق سعادتك ٠ لا تصدقى كل ما يقوله الناس ٠٠ لا تهتمى بالنميمة لانها قبيحة ولو كانت صحيحة ٠ وفى منزلك احترسى من الحساد والمنافقين فانهم يريدون هدم بناء سعادتك ٠ أما صحتك فانها فى حاجة الى الراحة وأعصابك أيضا لا بد لها من الهدوء ٠ وفى عملك اعرفى كيف تكسبين ثقة رؤسائك وعملائك ان أردت أن يكون النجاح حليفك ٠

اصنعى بنفسك ملابسك وملابس أطفـــالك

أمامك يا سيدتى مجموعة من الفساتين تصلح لاطفالك ولا تكلفك وقتا ولا ثمنا وهى تعمل من التيل أو القطن ذى الالوان الفاتحة المرحـــة البسيطة التى تعجب أطفـــالك

رقم ١ – هذه مريلة لابنتك من التيل بسفرة وديكولتيه مربع والفتحة بازرار من الجنب مكشكشة تحت السفرة والجيب محلى بالفراش المطرز بلونين الاحمـــــر والازرق بغرزة الفستون • رقم ٢ – وهذا البربتوز محلى صدره برسمة مقتبسة من أسماك وأمواج البحر وفقاقيع المياه وغرزة « حشـــو وفرع » • رقم ٣ – واليـــك مريلة بسفرة على شـــكل هرمين بورد بسيط من غـــرزة الفستون والسلسلة والوردة من اللون البرتقالى والورق أخضر • رقم ٤ – فستان بياقة عالية والجونيلـــــة مكشكشة ومطرز على الجنب والصدر برسمة جميـــلة من اللون الازرق والبرتقالى والاخضر •



واليك ياسيدتى شميزتتان بســـــيطتان

التفصـــــيل والتطريز

شميزيت محلى بالورد والورق المطرز بالبرودرى الانجليزى وقلب الوردة مطرز بغرزة الحشـــو والبذور بالحشو المدور ٠

اســـــتفيدى يا سيدتى بهذه الرسمة الصــــغيرة ووزعيها ونسقيها تبع ذوقك السليم ليجعل لهـــا منظرا لطيفا انيقا ٠

رجلان بياقة «كول» صغيرة

٣٠٨ جرام « ١١ شلة » من صوف باتونز بيهايف فنجرنج ـ ٤ فتل ـ المصنوع بطريق باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . و ٣٦٤ « ١٣ شلة » من صوف بيريل هيذر فنجرنج ـ ٤ فتل ـ ابرتان نمرة ١٣ وابرتان نمرة ١١ ماركة بيهايف أو كوين بى المصنوعة حسب مقاييس بيهايف الدقيقة . حمالة غرز ماركة بيهايف ـ ١٠ درايز .

المقاسات :

مقاس الصدر : ٨٥ سنتى .

الطول من أع الكتف : ٣/٤ ٥١ سنتى .

خياطة الكم : ٣/٤ ٤٣ سنتى .

قوة الشد : ١/٢ ٧ غرز و١/٢ ٩ سطور لكل ١/٢ ٢ سنتى مربع على الابرتين نمرة ١١ بغرزة عادية .

الاصطلاحات : ع = غرزة معدولة م = غرزة مقلوبة .

الامام

استعملى الابرتين نمرة ١١ وابدئي بهما ١١٥ غرزة ـ اشتغلى مضلع كالاتى :

السطر ١ : × ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م .

السطر ٢ : × ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ ع .

كررى هذين السطرين الى أن يصبح مقاس الشغل ١/٤ ٧سنتى من البداية .

انتقلى الى الابرتين نمرة ١٣ وكررى هذين السطرين الى أن يصبح مقاس الشغل ١/٤ ٩سنتى من البداية ـ وانتهى عند اخر سطر أول مضلع .

السطر التالى : ١٤ غرزة مضلعة ـ « زودى فى الغرزة التالية ـ ٢٨ غرزة مضلعة» ٣ مرات ـ زودى فى الغرزة التالية ـ اشتغلى مضلع للاخر « ١١٩ غرزة » × ×

انتقلى الى الابرتين نمرة ١١ ثم وأنت تشتغلين النموذج المكشكش قسمى وسيرى فى الشغل ليسار الامام كالاتى :

السطر التالى : « ١ ع من ظهر الغرزة ـ ١ ع » ٢٧ مرة ـ اسلتى الغرز الباقية على حامل الغرز واتركيها ـ ابدئى ١١ غرزة « ٦٥ غرزة » .

السطر التالى : « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » ٥ مرات ـ ١ م من ظهر الغرزة » ٢٧ مرة .

السطر التالى : « ١ ع من ظهر الغرزة ـ ١ ع » ٧ز٢ مرة ـ « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » ٥ مرات ـ ١ ع .

السطر التالى : « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » ٥مرات ـ ١ ع ـ م للاخر .

استمرى فى النموذج المكشكش والحافة المضلعة ـ والاربعة السطور التالية التى تكمل الثمانية السطور الخاصة بالنموذج المكشكش تكون كالاتى :

السطر ١ : « السطر الخامس من الجزء المكشكش » ـ « ١ ع ـ ١ ع من خلف الغرزة » ٢٧ مرة ـ ١١ غرزة مضلعة .

السطر ٢ : ١١ غرزة مضلعة ـ « ١ م من خلف الغرزة ـ ١ ع » ٢٧ مرة .

السطر ٣ : كالسطر ١ .

السطر ٤ : ١١ غرزة مضلعة ـ م للاخر

احتفظى بالنموذج صحيحا وزودى غرزة عند بداية السطر الثالث التالى وكل سطر ثامن تال الى أن تتكون ٧١ غرزة .

استمرى على هذه الغرز ٣٧ سطراً اخر وبذلك تنتهين عند حافة حردة الباط .

كسمى لحردة الباط الرجلان كالاتى :

السطر ١ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ م ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ اشتغلى للاخر .

السطر ٢ : اشتغلى الى اخر ٧ غرز ـ ٢ م معا من خلف الغرزة ـ « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ ع .

السطور ٣ ـ ٨ : كررى السطرين ١ و ٢ ثلاث مرات .

السطر ٩ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ م ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ اشتغلى للاخر .

السطر ١٠ : اشتغلى لاخر ٦ غرز ـ ١ م ـ « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ ع .

كررى السطرين ٩ و١٠ الى أن يتبقى ٣٥ غرزة .

السطر التالى : كالسطر ٩ .

كسمى للرقبة واستمرى فى تكسيح الرجلان عند حردة الباط كالاتى :

السطر ١ : اقفلى ١٤ غرزة ـ اشتغلى حسب الموديل الى اخر ٦ غرز ـ ١ م ـ ٥ غرز مضلعة .

السطر ٢ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ م ـ ٢ع معا من خلف الغرزة ـ حسب الموديل للاخر .

السطر ٣ : اقفلى ٢ ـ حسب الموديل الى اخر ٦ غرز ـ ١ م ـ ٥ مضلع .

السطر ٤ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ م ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ حسب الموديل للاخر .

السطور ٥ ـ ١٠ : كررى السطرين ٣ و٤ ثلاث مرات

السطر ١١ : غرزة حسب الموديل ـ ١ م ـ ٥ مضلع .

السطر ١٢ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ م ـ ٢ع معا من خلف الغرزة .

السطر ١٣ : ١ م ـ ٥ مضلع .

السطر ١٤ : « ١ م ـ ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين ـ ٢ م معا .

السطر ١٥ : « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » مرتين ـ ١ ع . اقفلى .

أعيدى وصل الصوف الى الـ ٦٥ غرزة الباقية واستعملى الابرتين نمرة ١١ وبوجه الشغل اشتغلى ليمين الامام كالاتى :

السطر ١ : ١ ع « ١ ع من ظهر الغرزة ـ ١ م » ٥ مرات ـ « ١ ع من ظهر الغرزة ـ ١ ع » ٢٧ مرة .

السطر ٢ : « ١ ع ـ ١ م من ظهر الغرزة » ٣٣ مرة ـ ١ ع .

السطر ٣ : كالسطر ١ .

السطر ٤ : م لاخر ١١ غرزة ـ ١١ مضلع .

اشتغلى عروة هكذا :

السطر ٥ : ٤ مضلع ـ اقفلى ٣ ـ ٣ مضلع «٤ غرزة الابرة بعد القفل » ـ « ١ ع ـ ١ ع من ظهر الغرزة » ٢٧ مرة .

السطر ٦ : « ١ م من ظهر الغرزة ـ ١ ع » ٢٧ مرة ـ ٤ مضلع ـ ابدائى ٣ ـ ٤ مضلع .

السطر ٧ : ١ ع - « ١ ع من ظهر الفرزة - ١ م » ٥ مرات - « ١ ع - ١ ع من ظهر الفرزة » ٢٧ مرة .

السطر ٨ : م لاخر ١١ غرزة - ١١ غرزة مضلعة .

وأنت محتفظة بالنموذج والشغل المضلع صحيحين ، استمرى فى شغل عروة كما فعلت على السطرين ٥ و ٦ والسطرين ١٥ و١٦ من العروة السابقة الى أن يتم شغل ١٠ عراوى .

استمرى ليلائم الشغل يسار الامام بأن تعكسى كل التكسيمات مع ملاحظة أن عبارة « ٢ ع معا من خلف الفرزة » و « ٢ م معا فى تكسيم الرجلان يجب أن يكونا « ٢ ع معا و٢ م معا » على طول .

الظهر

اشتغلى كما اشتغلت للامام الى أن تصلى الى × ×

انتقلى الى الابرتين نمرة ١٢ واستمرى فى شغل الجزء المكشكش كالاتى :

السطر ١ : × ١ ع من ظهر الفرزة - ١ ع - كررى من × الى اخر غرزة - ١ ع من ظهر الفرزة .

السطر ٢ : × ١ م من ظهر الفرزة - ١ ع - كررى من × الى اخر غرزة - ١ م من ظهر الفرزة .

السطر ٣ : كالسطر ١ .

السطر ٤ : م .

السطر ٥ : × ١ ع - ١ ع من ظهر الفرزة - كررى من × الى اخر غرزة - ١ ع .

السطر ٦ : × ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة - كررى من × الى اخر غرزة - ١ ع .

السطر ٧ : كالسطر ٥ .

السطر ٨ : م .

وهذه السطور الثمانية تؤلف النموذج . وأنت محتفظة بالنموذج صحيحا زودى غرزة من كل من طرفى السطر التالى وكل سطر ثامن تال الى أن تتكون ١٣١ غرزة .

اشتغلى ٣٩ سطرا اخر على هذه الغرز .

كسمى حردة الباط الرجلان كالاتى :

السطر ١ : « ١ م - ١ ع من ظهر الفرزة » مرتين - ١ م - ٢ ع معا من خلف الفرزة - اشتغلى حسب الموديل لاخر ٧ غرز - ٢ ع معا - « ١ م - ١ ع من ظهر الفرزة » مرتين - ١ م .

السطر ٢ : « ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة » مرتين - ١ ع - ٢م معا - اشتغلى حسب الموديل لاخر ٧ غرز - ٢ م معا من خلف الفرزة - « ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة » مرتين - ١ ع .

السطور ٣ - ٨ : كررى السطرين ١ و٢ : ٣ مرات

السطر ٩ : « ١ م - ١ ع من ظهر الفرزة » مرتين - ١ م - ٢ع معا من خلف الفرزة - اشتغلى حسب الموديل لاخر ٧ غرز - ٢ ع معا - « ١ م - ١ ع من ظهر الفرزة » مرتين - ١ م .

السطر ١٠ : « ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة » مرتين - ١ ع - ١م - حسب الموديل لاخر ٦ غرز - ١ م - « ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة » مرتين - ١ ع .

كررى السطرين ٩ و ١٠ الى أن تتبقى ٤٣ غرزة - اقفلى .

الكمان

استعملى الابرتين نمرة ١٣ وابدئى بهما ٥٧ غرزة .

اشتغلى مضلع كما فعلت للامام ٧ ١/٢ سنتى وانتهى عند اخر سطر أول مضلع .

السطر التالى : ٣ مضلع - « زودى فى الفرزة التالية - ٦ مضلع » ٧ مرات - زودى فى الفرزة التالية - اشتغلى مضلع للاخر « ٦٥ غرزة » .

انتقلى الى الابرة نمرة ١١ واستمرى فى غرزة عند كل من طرفى السطر السابع وكل سطر سادس تال الى أن تتكون ١٠٧ غرزة .

استمرى على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل ٤٣ ٣/٤ سنتى من البداية .

كسمى للجزء الاعلى بأن تنقصى غرزة عند كل من طرفى كل سطر الى أن تتبقى ٥٩ غرزة - وسطر بعد سطر الى أن تتبقى ٣ غرز .

اشتغلى سطرا واحدا . اقفلى

الكول « الياقة »

بغرزة غير ظاهرة أوصلى ٥ غرز مضلعة من الظهر والامام .

استعملى الابرتين نمرة ١٣ - وبوجه الشغل ابدئى غرزتين للداخل من حافة بندة يمين الامام والقطى ١٠٥ غرزة الى الفرزتين للداخل من حافة بنضة يسار الامام .

واستمرى كالاتى :

السطر ١ : ١ ع - × ١ ع من ظهر الفرزة - ١ م - كررى من × لاخر غرزتين - ١ ع من ظهر الفرزة - ١ ع .

السطر ٢ : × ١ ع - ١ م من ظهر الفرزة - كررى من × لاخر غرزة - ١ ع .

السطر ٣ : ٥ مضلع - زودى فى الفرزة التالية - اشتغلى مضلع لاخر ٦ غرز - زودى فى الفرزة التالية - ٥ مضلع .

السطر ٤ : اشتغليه كله من الجانب للاخر .

استمرى فى الشغل على هذا النمط - زدوى غرزة عند كل من طرفى الابرة و٥ غرز من الحافة كالسابق على كل سطر ثالث من التزويد السابق الى أن تتكون ١١٩ غرزة .

اشتغلى ٣ سطور .

السطر التالى : اشتغلى مضلع لاخر ٥ غرز ، اسلتى هذه الغرز الخمس على دبوس انجليزى واتركيها .

السطر التالى : اشتغلى مضلع لاخر ٥ غرز - اسلتى هذه الغرز الخمس على دبوس انجليزى واتركيها .

وانت محتفظة بالنموذج المضلع صحيحا كسمى للكول كالاتى :

نقصى غرزة عند كل من طرفى السطر التالى والسطر الذى يأتى بعد الذى يليه . اشتغلى سطرا .

نقصى غرزة عند كل من طرفى السطور الاربعة التالية :

غ اقفلى غرزتين عند بداية السطرين التاليين و٣ غرز عند بداية السطرين التاليين و٤ غرز عند بداية السطرين التاليين .

اقفلى .

اسلتى ٥ غرز من الدبوس الانجليزى على الابرة نمرة ١١ .

اشتغلى ٧٦ سطرا مضلعا .

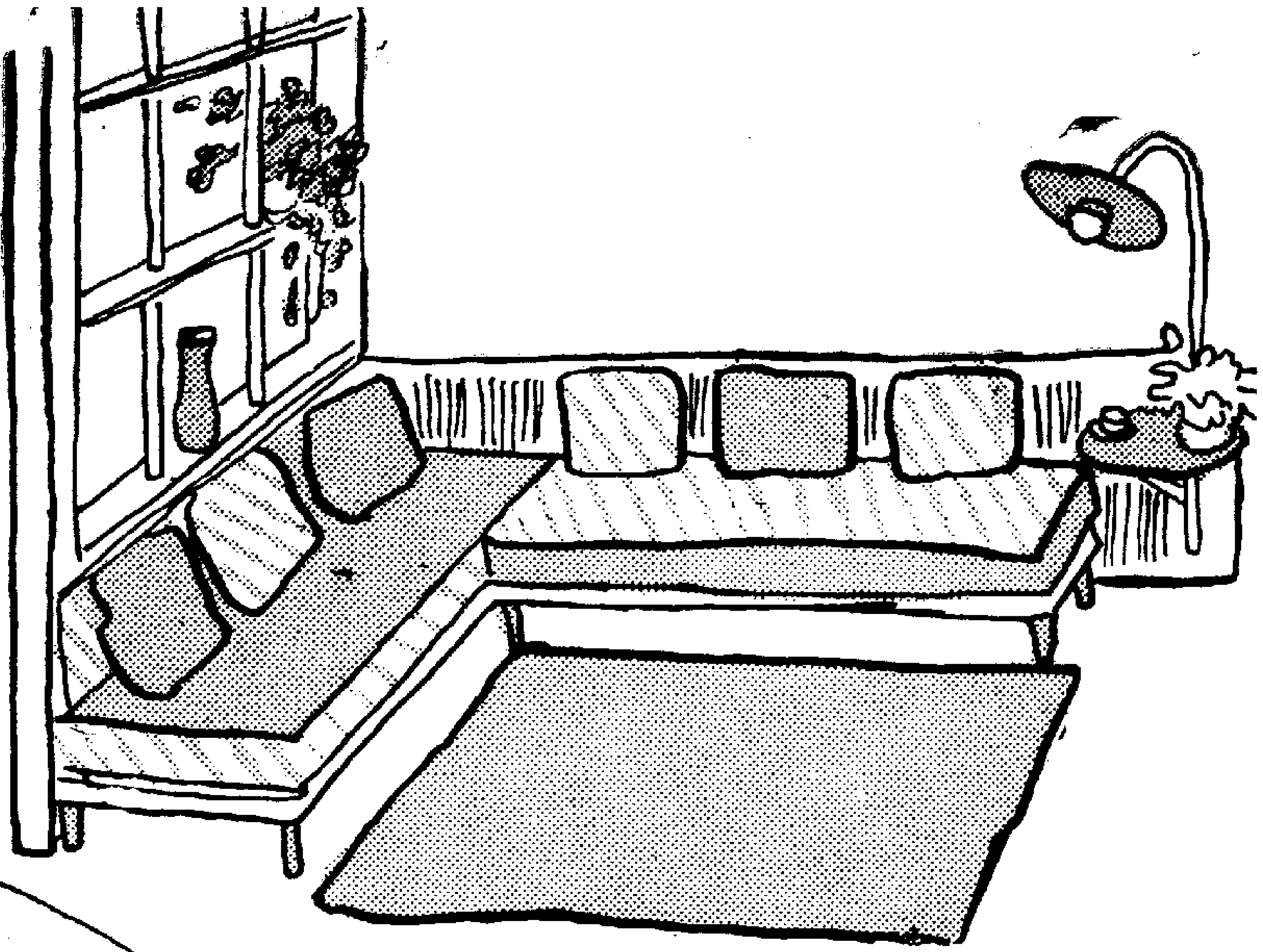
اقفلى بمضلع .

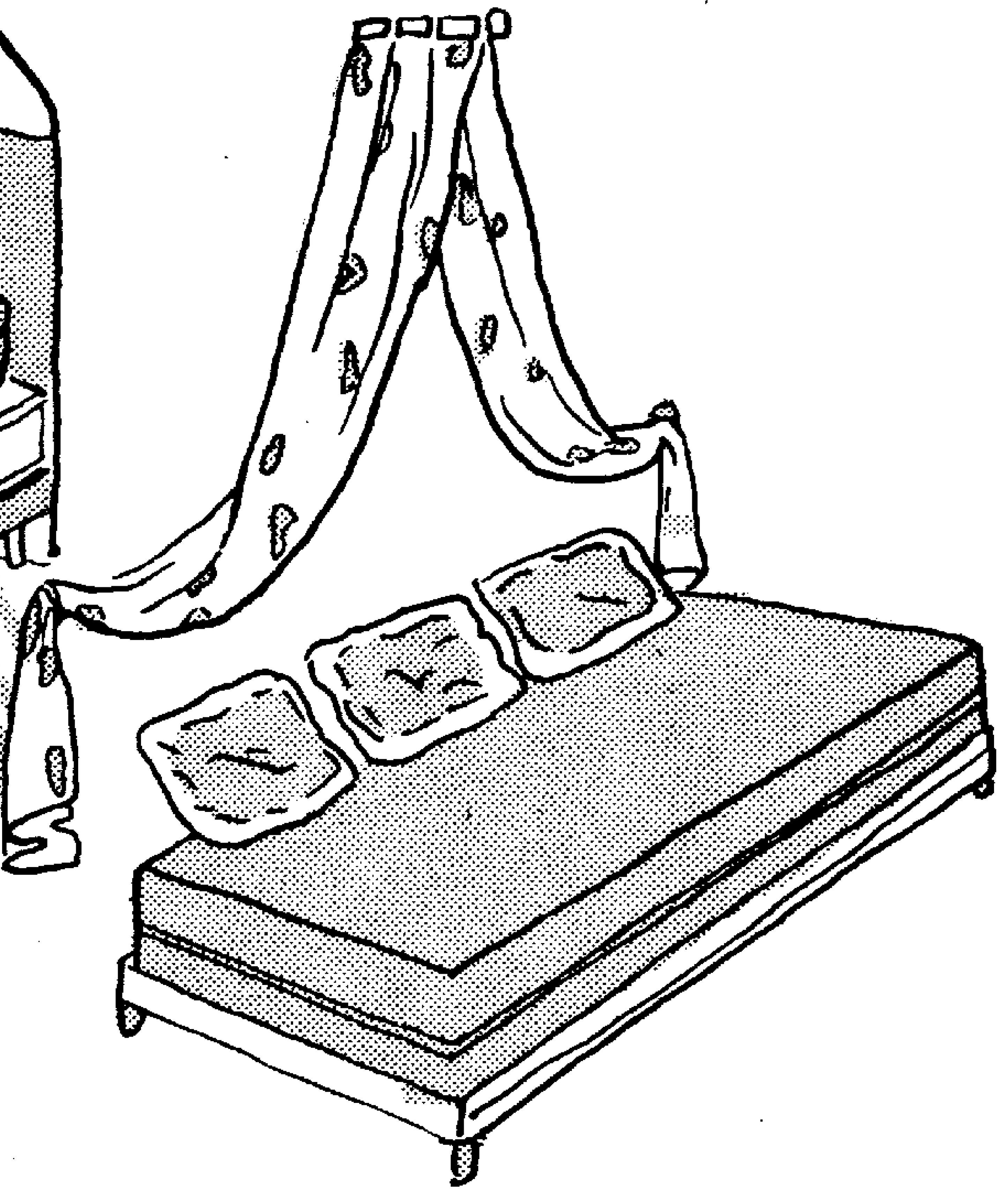
اشتغلى المجموعة الثانية من الغرز الخمس لتلائم الشغل أعلاه .

التركيب

اتركى الشغل المضلع وبظهر الشغل دبسى الحافات المستديرة . وبمكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة اكوى الشغل ما عدا المضلع - وبغرزة غير منظورة أوصلى الجوانب والاكمام . وركبى الاكمام فى موضعها . وركبى الكول والزراير . واكوى كل الخياطات .

C. LX. - 103 - 554 - 55 ٥٧٣٠٥ س ت





دواوين حديثة ..!

ان طابع الاثاث الحديث : الالوان الغامقة والبساطة المتناهية. ولا شك أن الديوان وحدة هامة لا يمكن الاستغناء عنها عند التفكير فى تأثيث شقة حديثة . واننا نقدم لك على هاتين الصفحتين جملة أفكار لديوان حديث .

١ ـ هذا الركن الجميل عبارة عن مقعدين بملة معدنية مركبة على أرجل خشبية مدهونة باللاكيه الكحلى . الفراش والوسائد مغطاة بالتويد . ويركب حول الحائط فى هذا الركن ألواح من خشب الابلاكاج ينتهى بمنضدة عليها مصباح ينير للجالسين .

٢ ـ هذا الديوان يشبه الى حدكبير للديوانين السابقين .والخلاف الوحيد الموجود بينه وبينهما انه من البلاستيك . أما الارفف فيمكن استعمالها لوضع الكتب أو كمائدة لسرير .

٣ ـ وهذا الديوان يتكون من ملة سرير ذات أرجل عالية . انها مفروشة من ساتان الريون المقلم . الوسائد مطبوعة . والستارة تتألف من خشبة يعلق عليها قماش مناسب .

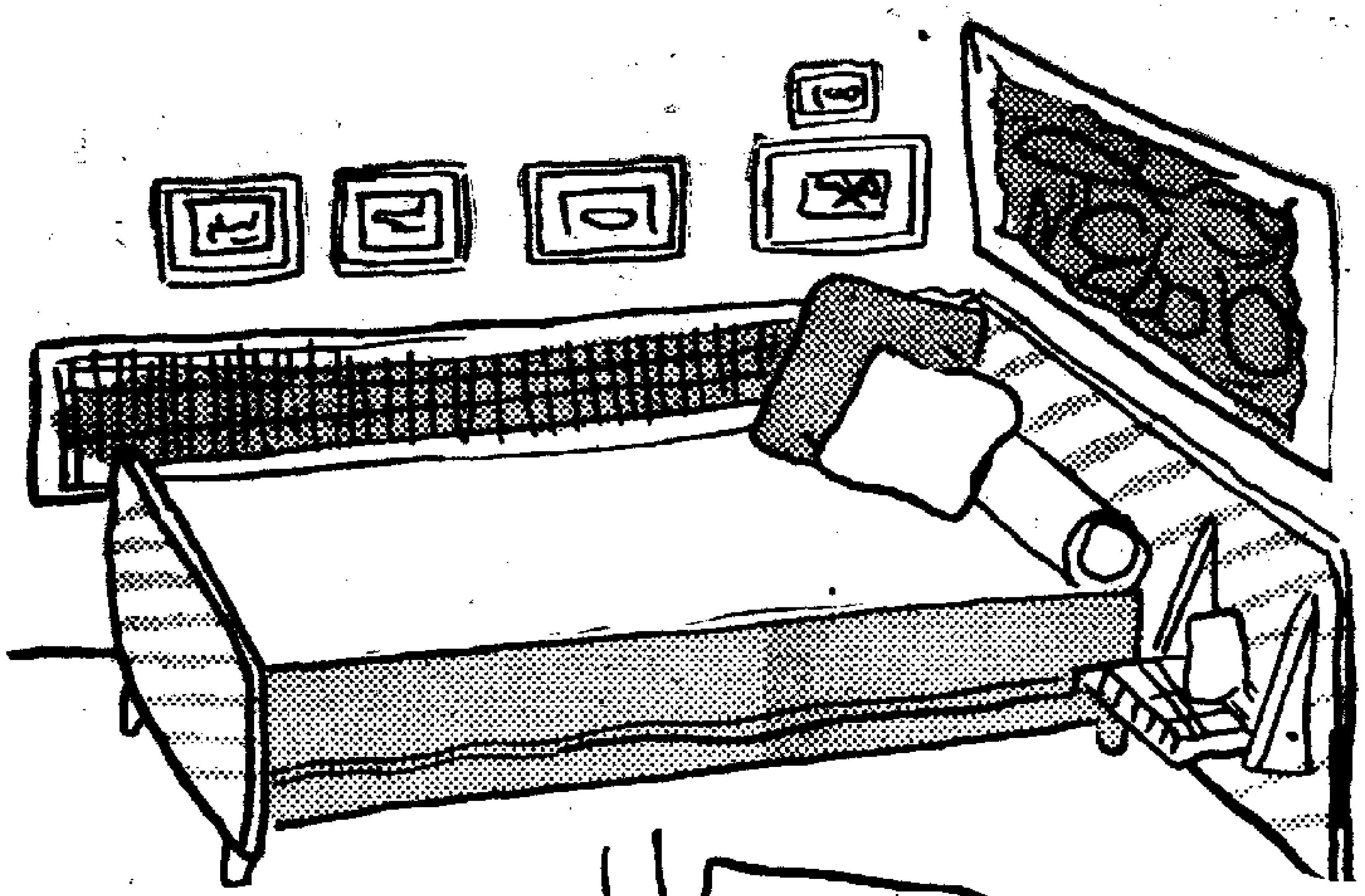
٤ ـ ان هذين الديوانين الموضوعين الواحد فى مقابل الاخر يكونان ركنا هادئا لحديث هادىء طلى . انهما عبارة عن ملتى سرير بمساند وظهرين منجدين . الوسائد من الساتان الكحلى الغامق . وخلف أحد الديوانين خزانة حائطية بأرفف للكتب وحليت ببانو مناسب .

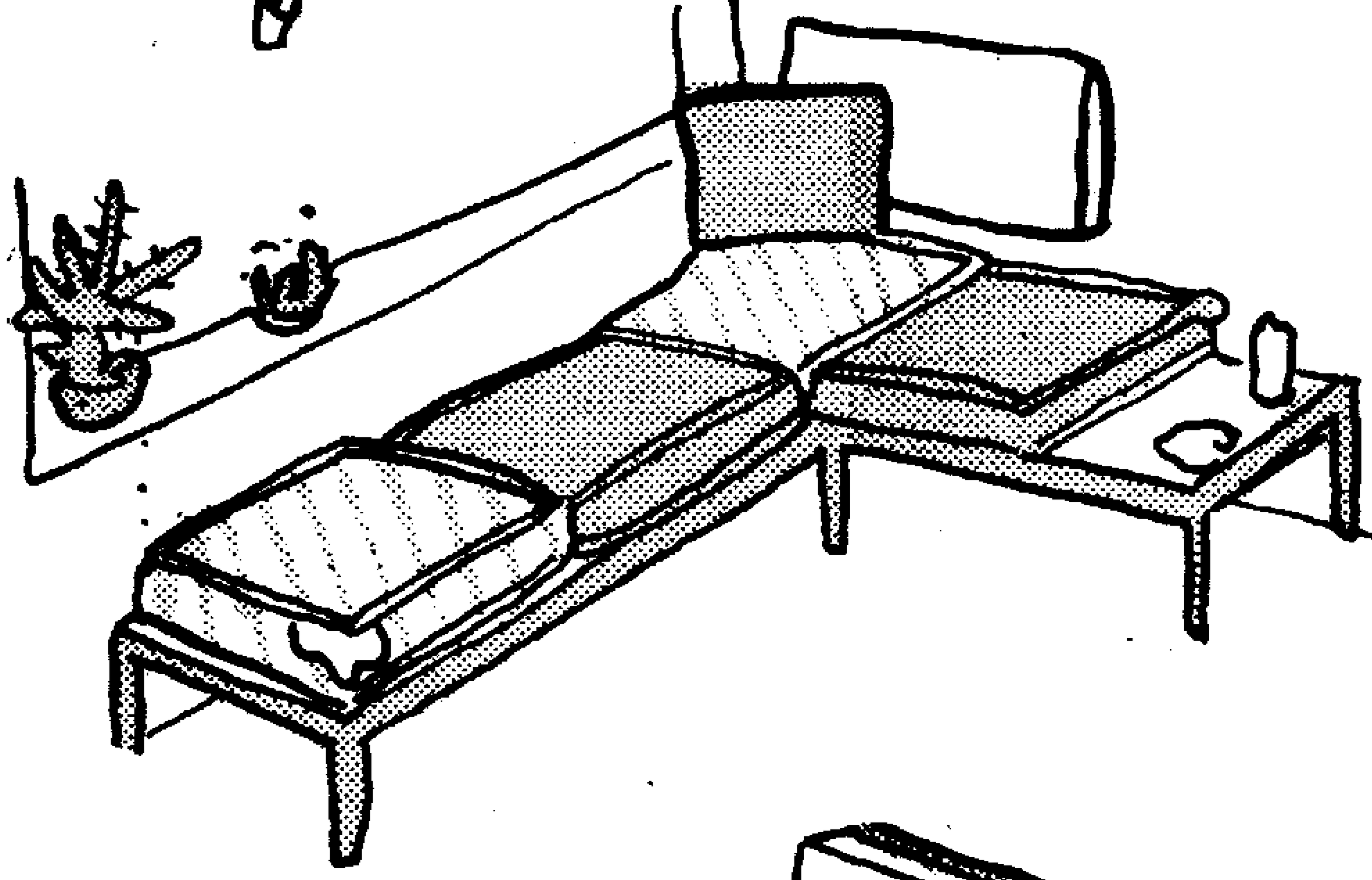
٥ ـ انه ديوان وسرير فى نفس الوقت . وقد وضع فى غرفة

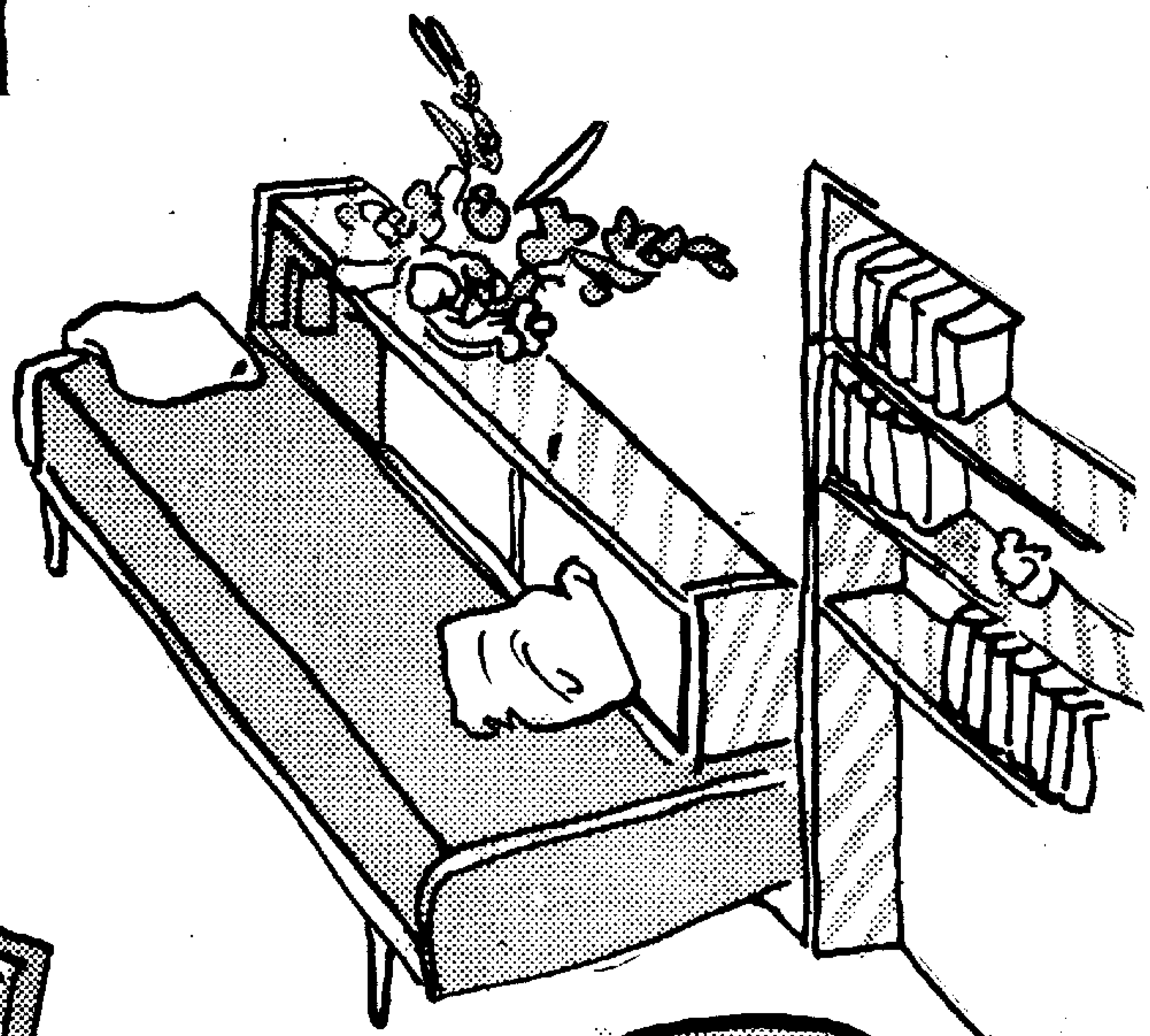
شاب لم يتجاوز العشرين من عمره • وان الديكور الذى يغى الحائط مصنوع من الغاب «بامبو» أو من الخيزران • وقد حلى الحائط بعدة براويز •

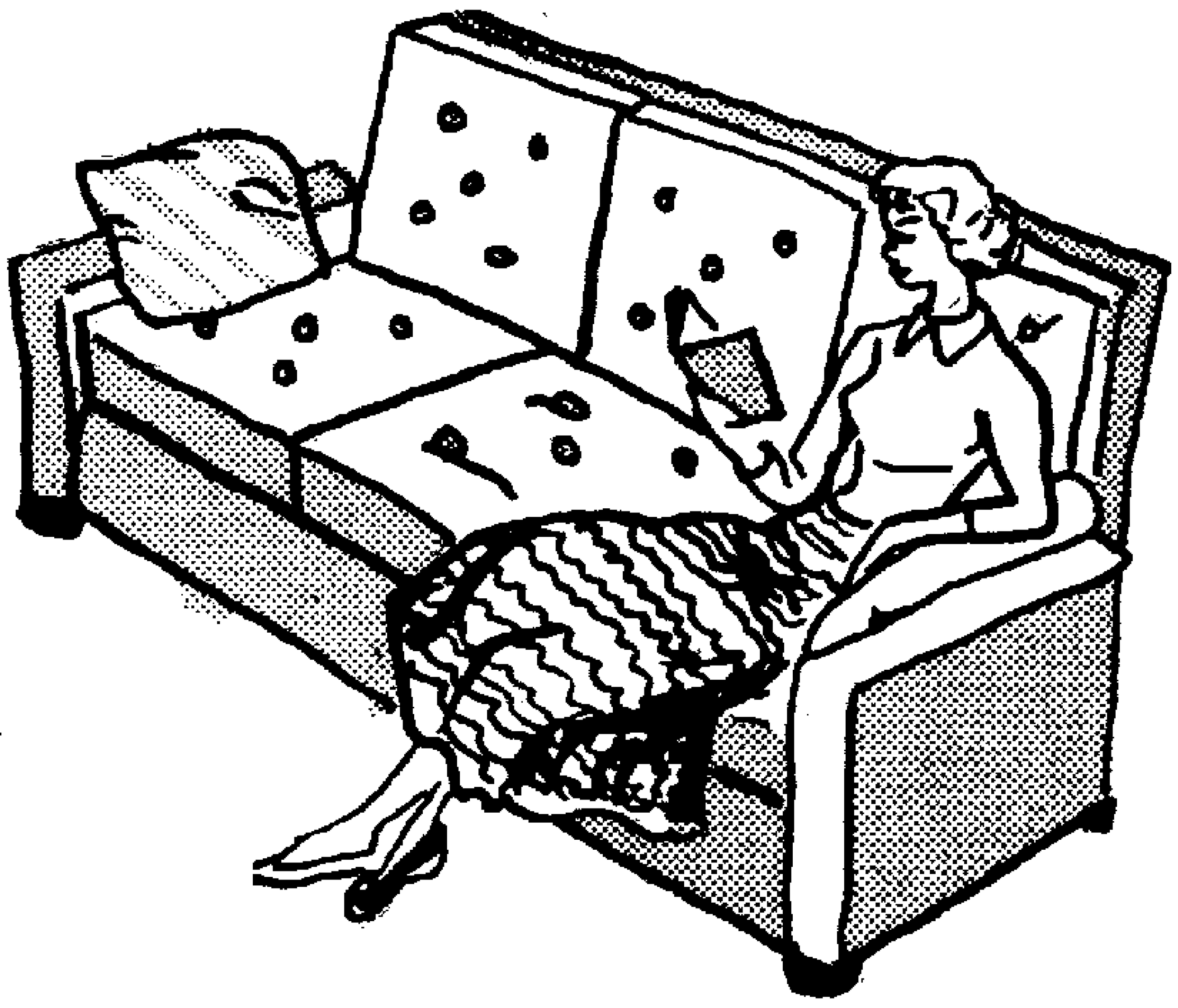
٦ — مقعدان صغيران بطولين مختلفين وضع الواحد عموديا على الاخر بحيث يكونان زاوية قائمة • المقعد الاول له ملة ممدنية ويمكن تحويله الى سرير ان جاء زائر فجأة • ويمكن استعماله أيضا ككرسى طويل « شيزلونج » • أما المقعد الاخر فيمكن استعماله كمائدة صغيرة أو كمقعد مكمل •

٧ — ويبدو على هذا الديوان انه مقعد ضيق ذلك أن الارفف الموضوعة خلفه تقلل من مساحته • انه توفير للاماكن • ويكفى أن نشد الملة الى الامام فى ميعاد النوم لنعيد للسرير حجمه الطبيعى •



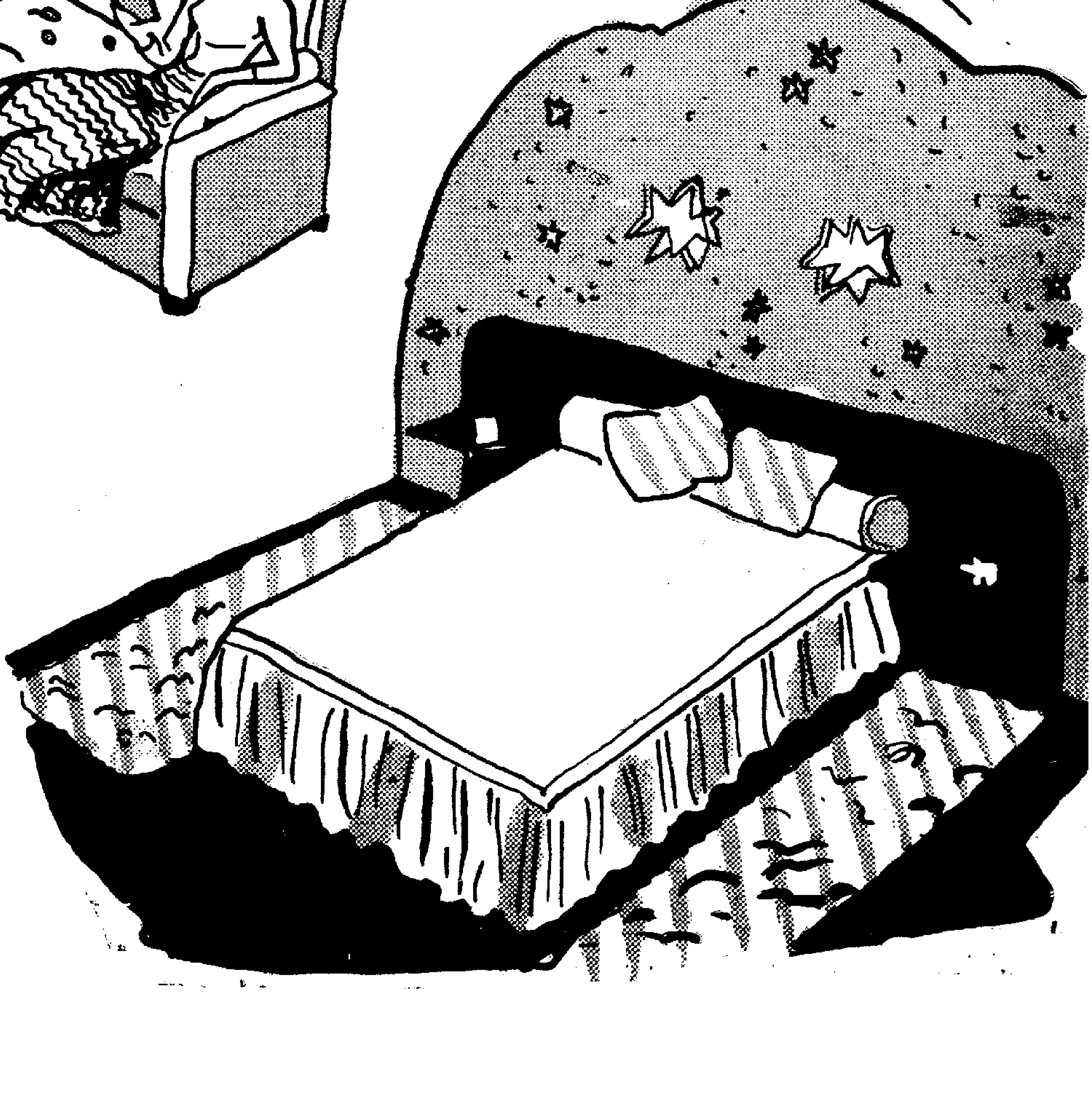


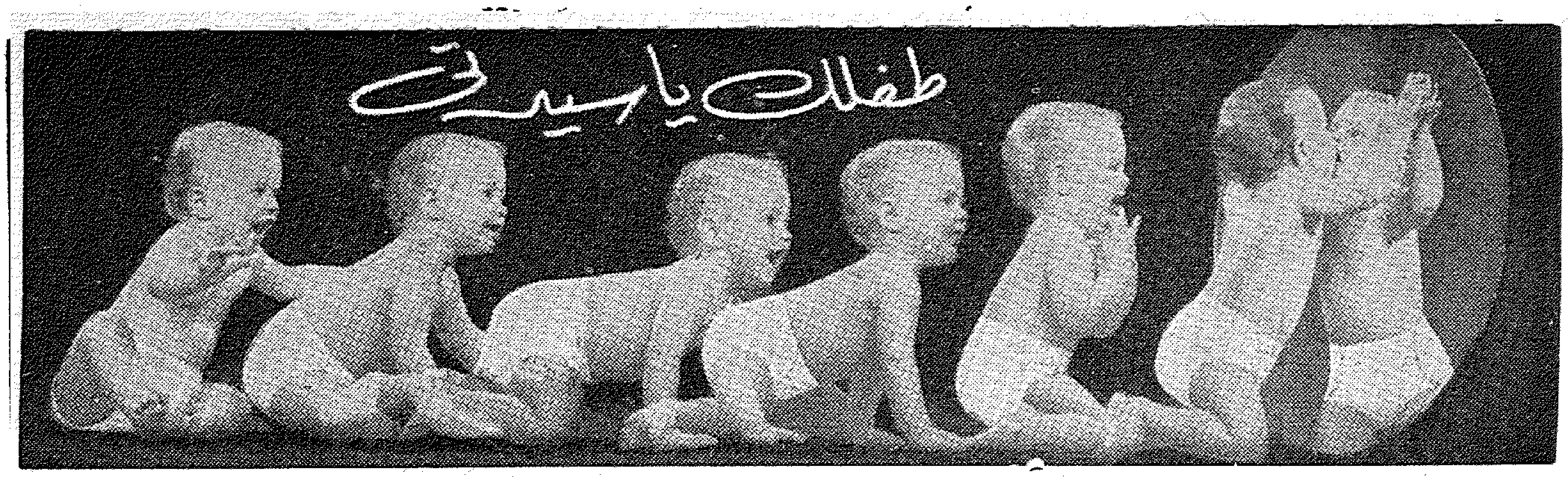




٨ — ان مجرد النظر الى هذه الكنبة يوحى بالراحة • لقد كسيت بالقماش الاحمر وحليت بالازرار المغطاة بقماش أصفر • انها وثيرة للغاية لان المنجد الذى قام بتنجيدها يفهم كيف تكون الراحة •

٩ — وهذا السرير هو ديوان أيضا يصبح سريرا غاية فى الاناقة بظهر من الخشب اللاكيه الكحلى والرفين المناسبين • ان غطاء السرير من البيكيه والفولون يحيط به وقد اختير له اللون الرمادى لكى لا يبدو قذرا ان كان من لون اخر •





أمنية كل عروس أن تلد لزوجها أطفالا يملأون جوانب البيت بالصراخ والبكاء والحركة التى هى فى نظر الام أعذب الاناشيدوأجمل الالحان ·

والطفل عند ولادته لا يعجب به الا أبواه اذ يكون جلده فى هذه الحالة أحمر اللون تكسوه مادة « الكازبوزا » ورأسه تكون كبيرة بالنسبة لباقى جسمه وأطرافه السفلى قصيرة وصدره ضيقا ووسطه ضخما ·

وزن الطفل

ولنبدأ الان فيما تجب العناية به بالنسبة للطفل بعد ولادته فالوزن الطبيعى للاطفال عندولادتهم يتراوح بين ثلاثة وخمسة كيلوجرام

ويزن الولد فى المتوسط ٤ كيلو والبنت ثلاثة ونصف فاذا كان وزن الطفل ذكرا أو أنثى أقل من الوزن المتوسط كان معنى ذلك أنه ولد ناقص النمو وتجب رعايته فى هذه الحالة رعاية خاصة وفقا لتعاليم الطبيب ·

ولا تخافى اذا لاحظت ان طفلك نقص وزنه قليلا فى الايام الاولى بعد الولادة برغم تغذيته تغذية صحيحة فهذا أمر طبيعى يحدث لجميع الاطفال ولكنه سيسترد ما فقده فى مدة تتراوح من ٨ الى ١٨ يوما من تاريخ الولادة ·

والطفل يأتى الى الحياة وهو لا يعى شيئا ولكنه فى شهره الاول يجيد ثلاثة اشياء : الاكل والنوم والبكاء وكل حركاته فى هذه الاونة تكون دفاعية عن نفسه ·

أما حواسه النظر والسمع والشم والتذوق واللمس فتكون ضعيفة جدا وهو لا يسمع فى اليوم أو اليومين الاولين من ولادته لانعدام الهواء فى اذنه الوسطى فاذا ما بكى دخل الهواء وبدأ يسمع ··

والبكاء مفيد للطفل لذلك تقول أمهاتنا : « دعيه يبكى حتى تتسع رئتاه »

تغذية الطفل

ولبن الام أحسن غذاء للطفل ولكن اذا كان لبنك قليلا أو معدوما فلا بأس من اعطائه لبنا صناعيا من الالبان المحفوظة المصنوعة للاطفال باشارة الطبيب وبالنسبة التى يراها ·

واذا كنت ترضعينه وتعطينه لبنا صناعيا فى نفس الوقت فيجب ارضاعه من ثديك أولا ثم تعطينه « البيرون » وذلك لسببين أولهما ان لبن الثدى يزداد أحيانا برضاعة الطفل وربما وصلت بذلك لكفايته وثانيهما لكى لا يشبع من اللبن الصناعى وينصرف عن لبنك ·

ويلاحظ ان يكون لبن البيرون دافئا وضعى على « البيرون » قطعة قماش لتحفظى دفء اللبن

وتستغرق رضاعة الطفل من ١٥ الى ٢٠ دقيقة والظاهرة التى تعرفين منها أن غذاء طفلك كاف هو نومه مدة طويلة نوما هادئا وعدم ارجاعه للبن ·

نوم الطفل

وينام الطفل فى الشهر الاول ٢٠ ساعة من اليوم والليلة وتكون الاربع ساعات الباقية فى الواقع لاطعامه وحمامه ·

ويحتاج الطفل الى بعض من الماء فأعطيه بين مواعيد الرضاعة وضعى قطعة سكر فى الماء اذا رفض ان يشربه أو بعضا من الشراب ·· واذا كان بول طفلك غامق اللون فمعنى ذلك أنك لم تعطيه كفايته من الماء ولكن اياك والاكثار من الماء ففيه اضرار بالطفل ··

حمام الطفل

حمام الطفل من اهم الواجبات اليوميه ويجب أن يكون فى نفس الميعاد من كل يوم قبل الاكل أو بعده بساعه على الاقل · وبعد تجفيفه جيدا دلكيه بقطنة مبللة بالزيت الدافىء فى الشتاء على أن تزيلى بقطعة قطن جافة كل زيادة فى الزيت تكون عالقة على جسمه · أما فى الصيف فاستعملى بودرة التلك مع ازالة الزيادة أيضا ··

واليك برنامج اليوم لطفلك فى الشهر الاول :

الساعة ٦ صباحا رضاعة ثم تغيير ملابسه وتركه ينام فى غرفة مظلمة ساكنة ·

الساعة ٩ صباحا الحمام ويسبقه بعض التمرينات الرياضية وهو عار من الملابس ·

الساعة ١٠ صباحا رضاعة

الساعة ٢ بعد الظهر رضاعة

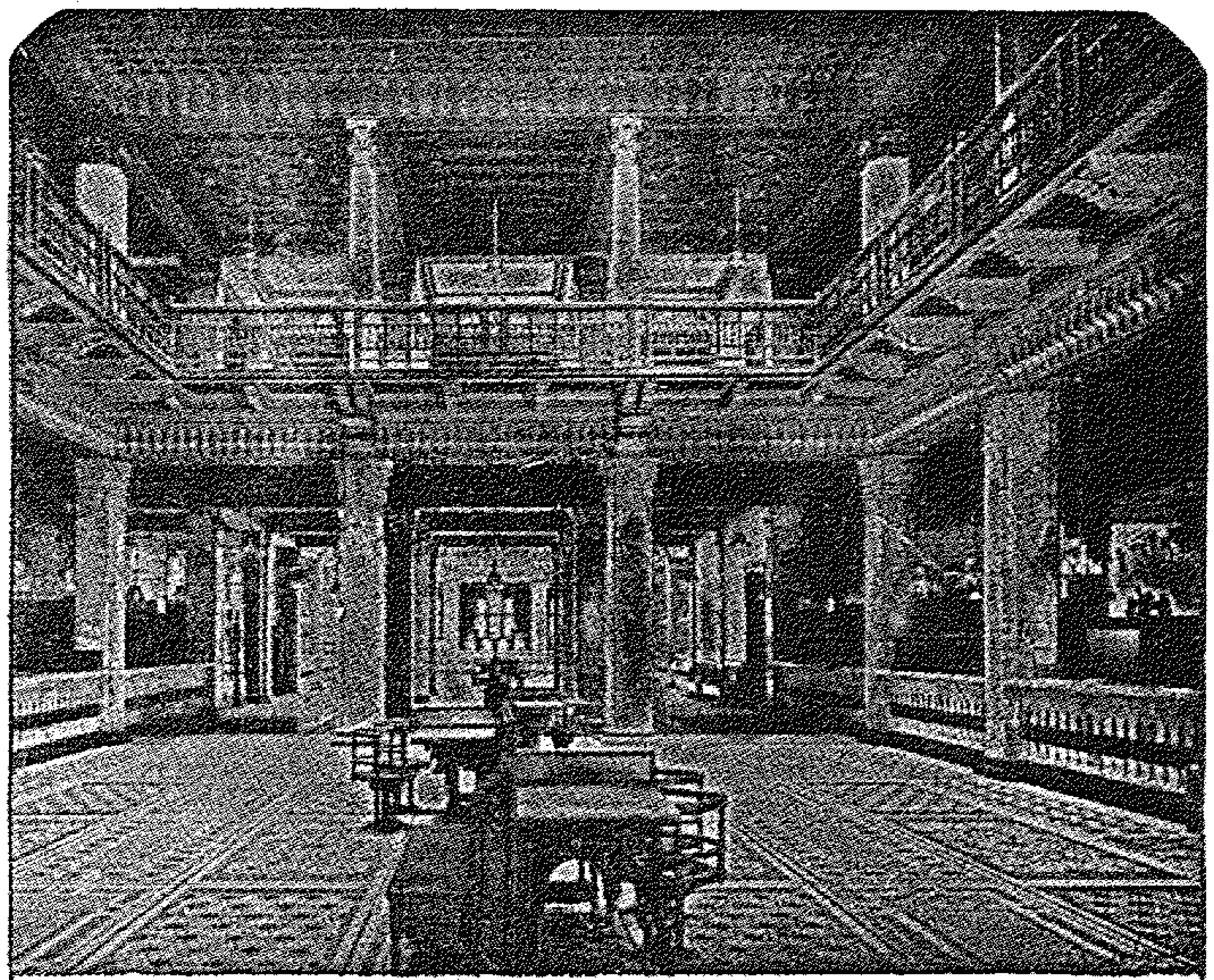
الساعة ٦ رضاعة

الساعة ١٠ مساء رضاعة

الساعة ٢ بعد منتصف الليل رضاعة ان رغب ·

ويمكنك تغيير مواعيد الرضاعة ان كانت غير كافية لتكون كل ثلاث ساعات ·

ترقبى الشهر الثانى لطفلك فى العدد القادم ان شاء الله ·



س. ق. ق ٢

بنك مصر

البناء الذى رفعته العزة المصرية
ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
ووكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .

للرجال فقط

هناك مثل هندى يقول : الغضب هواء يطفىء شعلة الذكاء

✪

قال « ستندهال » يمكنك اكتساب كل الصفات فى الوحدة الا قوة الشخصية .

✪

الحب مثل فنجان القهوة ، يضبط الدماغ فى البداية ويبوظ الاعصاب فى النهاية .

✪

قال « الفريد موسيه » حب وانت تحيا ... يجب أن تحب دائما بعد ان احببت .

✪

قال « مونتسيكيو » يؤتمن الرجل الشريف كالرجل الغنى .

✪

ان اردت ان تقف على عيوب امراة فاذكر محاسنها امام صديقاتها .

✪

قال جان روستان :
لا بد انك زوجا ديكتاتوريا اذا استطعت ان تقول امام زوجتك انك تلبى كل طلباتها .

✪

قالت لزوجها « انك قد ارهقت هذا العام يا حبيبى فى العمل ويجب ان نسافر للراحة ولو لمدة خمسة عشر يوما لوحدك ما دام لا يمكننا السفر سويا .

فاجابها الزوج بعد تفكير عميق .. لا أستطيع السفر بمفردى لسببين هامين : اولهما انك ربما تشعرين بالوحدة بدونى وثانيهما ربما لا تشعرين بالوحدة بدونى .

قال « بوسييه » من التعب ان نقابل عقبات ومن الحظ الا نقابلها

✪

قال الممثل الهندى بوب هوب « الرجل الديبلوماسى هو الذى يستطيع ان يقنع زوجته ان البالطو الفرو يسمنها » .

✪

احسن وسيلة لشفاء قلب محطم ان تحطمه ثانية .

✪

وهبت الطبيعة المراة كل السلطة مما حدا بالشرع الحكيم أن يضع قوانين تسلبها هذه السلطة .

✪

ليس للرجل الا حظ واحد للنجاح اما المراة فلها حظان فهى اذا لم تصل لغرضها بذكائها وصلت اليه باصطناعها الغباء .

✪

التعمق فى العلوم هو الوسيلة الوحيدة لنعرف اننا نجهل كل شىء تقريبا .

✪

يقول المثل الاسبانى :
ليت كل امراة قبل ان تتكلم تتاكد من ان ما ستقوله خير من السكوت .

✪

تجد المراة فى جمالها كل شىء وتابى ان ترى فى جمال غيرها اى شىء .

✪

من العجب أن يتباهى الرجل بغيرة خطيبته عليه فاذا ما تزوجها تذمر من غيرتها .

✪

قال تشرشل : امام الماضى يجب ان نخضع قبعتنا وامام الحاضر يجب ان نشمر عن ساعدينا .

✪

اذا ارادت المراة الا يسىء اليها ذكاؤها الخارق اخفته وراء كتفين عاريتين .

بنت النيل في شئون منزلك

الكشف على صلاحية الخميرة

س ـ عملت تورتة شيكولاتة ووضعت فيها الكمية الكافية من خميرة البيكنج بودر ولكنها لم ترتفع مطلقا ونضجت بدون ارتفاع فما سبب ذلك ؟

ج) لذلك أسباب كثيرة فرداءة الفرن وبرودته قد تؤدى الى هذه النتيجة وكذلك رداءة نوع الخميرة المستعملة ويجب أن تتأكدى دائما من صلاحية الخميرة قبل استعمالها . وذلك بوضع كمية صغيرة منها فى فنجان ثم صبى عليها قليلا من الماء المغلى فاذا فارت وكونت فقاقيع كانت صالحة للاستعمال والعكس بالعكس .

خزن الارز :

س ـ عندى كمية كبيرة من الارز واخشى فساده وتسرب السوس اليه فكيف احافظ عليه من التلف ؟

ج) ضعى الارز فى صفائح كبيرة نظيفة و لاتتركيه فى الشوال . ثم اخلطى عليه كمية كبيرة من الملح الرشيدى واحفظيه فى مكان متجدد الهواء بعيدا عن الرطوبة وبذلك يحفظ الارز عندك لاى مدة ممكنة .

اختبار جودة البيض قبل شرائه :

قبل أن تشترى البيض تأكدى من أنه طازج وذلك بوضعه فى ماء وملح فاذا أغطس فى قاع الاناء دل على أنه طازج واذا طفا على الوجه دل على فساده .

المحافظة على فراجين ومكانس الارض :

حافظى عليها بتعليقها من يدها فى مسمار خاص داخل دولاب الكرار بالمنزل ولا تحاولى تركيزها على الشعر أو القش لان ذلك يساعد على اتلافها ـ واغسليها من آن لآخر فى ماء دافىء ومذوب صابون مع اضافة قليل من صودا الغسيل لتحليل المواد الدهنية أو القذارة العالقة بها ثم اغمسيها فى ماء دافىء ثم فى ماء بارد وفى حالة المكنسة القش أضيفى قليلا من الملح لماء الشطف لان ذلك يساعد على اعادة الصلابة الى القش . ثم علقيها فى الهواء الطلق بعد التخلص من أكبر جزء من الماء .

غسل البطاطين

س ٢ ـ هل من الممكن غسل البطاطين واعادتها الى رونقها الجديد ؟

ج ـ نعم اغسليها فى ماء دافىء ومذوب صابون مرتين أو ثلاثة حتى تنظف مع ملاحظة عدم الاكثار من الصابون واغسليها بواسطة الضغط ثم اعصريها مرتين أو ثلاث مرات فى ماء دافىء ثم تعصر بواسطة الضغط أيضا ـ ثم اعصريها ثانيا فى بشكير أو ملاءة فرش حتى تتخلص من جميع الماء ، ثم انشريها فوق فى مكان طلق الهواء والشمس وعند قرب الجفاف تنفض بخفة لرفع الوبر .

جسمك في حاجة الى فيتامينات

لاحظ علماء الاحياء بعد الابحاث المتنوعة التى قاموا بها أن هناك تشابها كيماويا بين وظيفة كل من الفيتامينات والهرمونات ٠

ويعرف الكيماويون الفيتامينات بأنها مواد عضوية لا يستطيع الكائن الحى بوجه عام أن يحضرها بنفسه ٠٠ وهى مواد لا غنى عنها فى قيام الاعضاء بوظائفها ٠٠ وان نقصت من الغذاء ، نشأ عن هذا النقص اضطرابات وأضرار ذات طابع معين ٠

ان أثر الفيتامينات يشبه الاثر الذى تتركه المواد المعدنية التى تأتى أيضا من الخارج والتى لا بد منها لجسم الانسان كاليود والحديد والنحاس الخ ٠٠٠

والفرق بين الفيتامينات والهرمونات أن الاولى تأتى الى الجسم من الخارج ٠ أما الثانية فانها من صنع الجسم ذاته ٠ الا أنه اكتشف أخيرا ان بعض الهرمونات موجودة فى المملكة النباتية ٠ كما وجد أن بعض الحيوانات كالكلب والحمامة والفأر فى استطاعتها عمل فيتامين ث ٠ ذلك الفيتامين الذى يقوم بضبط الدم ، دون أن يكون له أثر فى الطعام ذاته ٠

كذلك وجد أن فيتامين د الذى يثبت الكالسيوم فى الجسم لا يأتى من الغذاء فقط ، ولكنه يأتى أيضا من تحول مادة موجودة فى الجلد تنشط تحت تأثير أشعة الشمس وخاصة الاشعة فوق البنفسجية وهكذا نرى أن المسألة غاية فى التعقيد ، كما هى الحال بالنسبة لجميع المسائل المتعلقة بهذه المواد السرية ٠

ولولا الامراض الناشئة عن نقص الفيتامينات ما فكر أحد من العلماء فى اكتشاف كنه هذه المواد العجيبة ٠٠٠ والى العالم (فونك) يعود فضل اكتشاف هذه المواد ٠٠ وأصبح الناس جميعا يتكلمون عن الفيتامينات ويعرفونها معرفة تقريبية ٠ فهم مثلا يعرفون فى أى طعام يجدونها والاثر الذى تتركه فى الجسم ٠

ولا شك يا سيدتى فى أنكمشتاقة الى معرفة الفيتامينات

التى تؤثر فى الجمـــــال ... انها جميعا موجـــودة فى مجموعتين :

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء

والفيتامينا تالقابلة للذوبان فى الاجسام الدهنية .. والتى تلعب دورا هاما فى نمو الجسم .

ونذكر بين مجموعة الفيتامينات الاولى : فيتامينات ث التى تعمل على تنظيم الدم والتى تقاوممرض الاسقربوط عند الطفل والبالغ وتلعب دورا هاما فى تلوين البشرة .

أما فيتامينات ب فانها تحافظ على اتزان الاعصاب ... وتحافظ فيتامينات ب٢ على الجسم ضد الاضـــطرابات الهضمية والجلدية .

ونذكر بين المجموعة الثانية : فيتامينات ا التى تنمى الجسم عامة وفيتامينات د التى تثبت الكامسيوم ، وتقـــاوم الاضطرابات التى تصيب العظـــام . وفيتا مينـــات ج للاخصاب والتى توجد داخل حبة القمح . ولا بد هنا من ذكر فيتامينـــــات هـ لاثرها على البشرة .

ويوجد أيضا عدد كبير جدا من الفيتامينات . ولكننا لم نذكر منها ا لاالمعروفة للجميع. ويجدر بالذكر انه الى جانب هذه المجموعات توجد مجموعات ثانوية ليس من الاهميـة ذكرها فى هذا المقام . ولا فائدة أيضـــــا من ذكر المواد الغذائية التى يوجد فيها هذا الفيتامين أو ذلك . ولسوف نتكلم عن مصادرها الرئيسية عندما نتكلم عن الانظمـــة الغذائية . ولكن يهمنا أن نذكر أن ضعف العظام مثـــلا لا يتسبب فقط عن نقص فيتامين د ، بل ان هناك أسبابا أخرى تؤثر فى العظام مثل الاشـعة فوق البنفسجية . ودليلنا على صحة ما نقول ، ان فى حالة ضعف العظـــــام ينصح الطبيب المريض بالعلاج بضوء الشمس .

ومهما يكن من أمر هذه الفيتامينات فاننا ننصح الجميع بتناول كميات كبيرة من الخضراوات الطازجة فانها الفيتامين الطبيعي الذى يقوى أجسامنا ويحول بينها وبين الامراض المختلفة التى يتعرض لها الانسان فى مجرى حياته .

ويجب أن يلاحظ أن هذا ليس معناه تناول الخضراوات بدون العناية بغسلها جيدا والتأكد من نظافتها قبل أكلهـا لان الاهمال فى غسل الخضراوات غسلا جيدا قد يأتى بأوخم العواقب اذا أكلت دون التأكد من نظافتها نظافة تامة .

ويجب أيضا ان يكون تناول هذه الخضراوات بمقدار - فكثيرا ما لاحظنا ان البعض يقبل على أكل كميات كبيرة من نوع من أنواع الخضروات فتسبب له التعب والارتباك الهضمى .

وليست كل الاجسام قابلة لتناول جميع أنواع الخضراوات فالمرضى بالمصران الغليظ من واجبهم الاقلال من تنــــاول بعض الخضراوات كالطماطم النيئة والخيار والخس والذين يشكون من حموضة معدهم لا تتفق معهم بعض الخضراوات خصوصا الماطم المطبوخة .

والمعول عليه فى ذلك كله هو ما ينصح به الطبيب الخاص الذى يعرف حالتك جيدا وينصحك بتنــــاول الكمية التى يحتاجها الجسم من أنواع الخضراوات والفواكه المختلفة .

أما الاصحاء وذوى البنية السليمة فلهمأن يتناولوا القدر المعقول منالخضروات الغنية بالفيتامينات فانها من أكبـــر العوامل التى تساعد الجسم على الاحتفاظ بقوته وحيويته .

وربما ظن البعض أن هذا وحده كاف لتغذية الجســـم والاستغناء به عما عداه من أنواع الاغذية الاخرى .

ولكن هذا خطأ محض فالجسم يحتاج الى مجموعة معينة من الاغذية يحتاج الى النشويات والبروتينـــات والسكريات والخضراوات لتغذية الجسم بالفيتامينات .

ان الفيتامينات تعمل عمل السحر فى الاجسام وقد ثبت أن فائدتها أكثر وأقوى اذا أخذت من منبعها الاصلى من الخضراوات عن طريق الاكل مباشرة فضلا عما فى ذلك من قلة النفقات والتكاليف .. مع مراعاة ارشاد الطبيب فان كل الاجسام لا تصلح لتناول كل أنواع الخضراوات .

المطبخ والمائدة

صينية البطاطس بدون طماطم

لذيذة فى طعمها وأسهل فى هضمها من صينية البطاطس العادية خصوصا فى جو الصيف ·

المقادير :

أقة بطاطس ـ رطل لحم ضأن ـ رأس توم ـ بصلتان كبيرتان ـ سمن ـ ملح وفلفل وبهار ·

الطريقة :

١ ـ قشرى البطاطس ثم قطعيه على هيئة فصوص البرتقال وتبليه بالملح ·

٢ ـ قطعى البصل الى حلقات وقشرى التوم وقطعى اللحم الى قطع مناسبة ·

٣ ـ حمرى البطاطس تحميرا خفيفا جدا الى أن يصبح لونه بمبى فاتح ثم ينزع من السمن ·

٤ ـ شوحى اللحم والبصل والتوم تشويحا خفيفا ثم أضيفى اليه الملح والفلفل والتوابل واتركيه على نار هادئة جدا وغطى الاناء ويترك حتى ينضج مع اضافة قليل جدا من الماء الساخن الى اللحم كلما احتاج حتى ينضج ويتشرب مائه ·

٥ ـ رصى نصف مقدار البطاطس السابق تحميرها فى صينية ثم ضعى اللحم والبصل والثوم ، ثم باقى البطاطس ـ ثم أضيفى اليها كمية قليلة من الماء وضعيها فى فرن هادىء أو يسبك على نار هادئة جدا حتى يتم نضجها ·

٦ ـ تقدم للاكل ساخنة ·

حلوى الصيف الباردة

الماسية اللبن والقهوة

المقادير :

أوقيتان سكر ـ كوب قهوة سادة ثقيلة مصفاه ـ ثلاثة أرباع رطل لبن مغلى ـ نصف أوقية تتقال «جلاتين» ـ ٤ ملاعق كبيرة ماء ـ قليل من الفانيليا ·

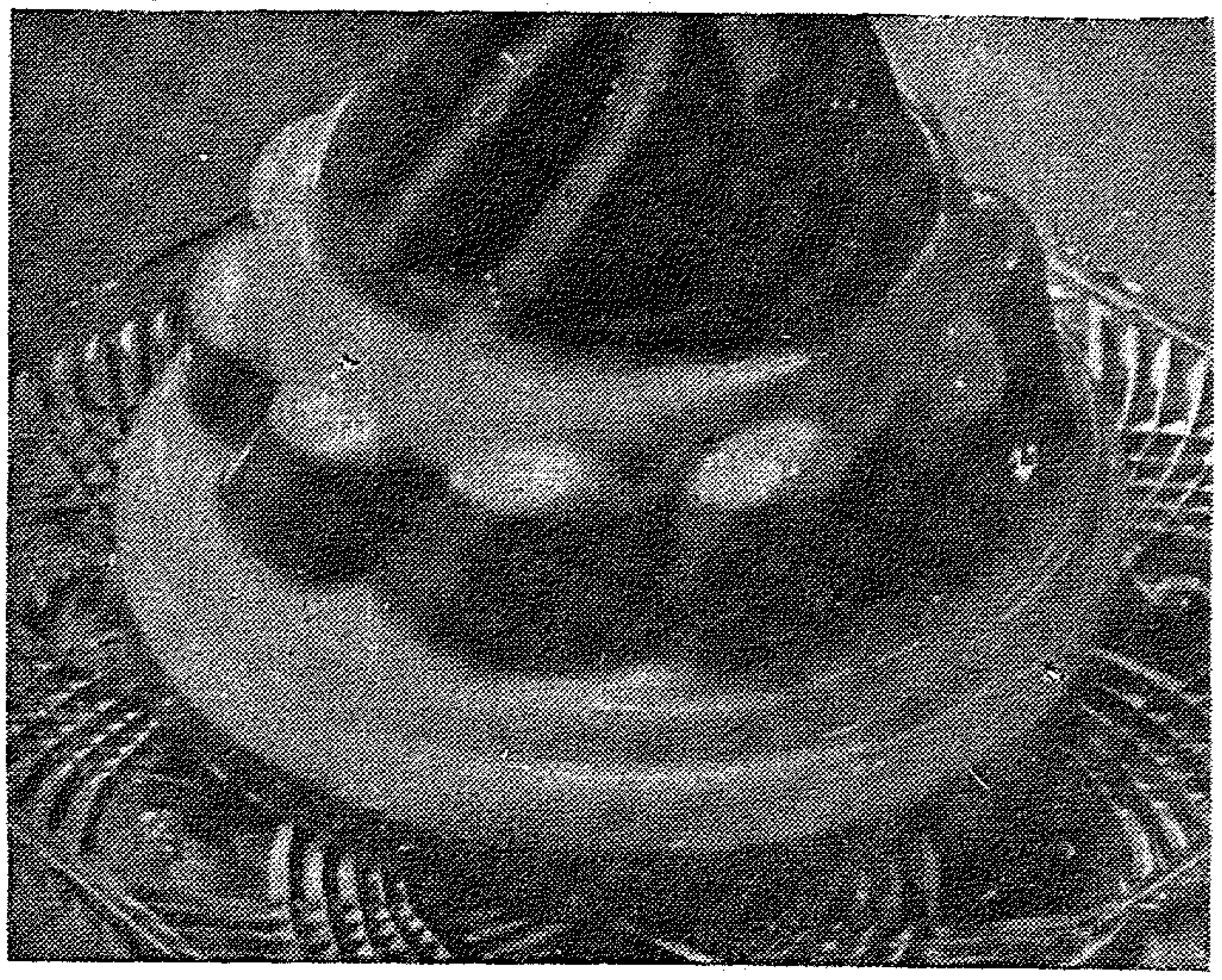
الطريقة :

١ ـ صفى القهوة من البن الراسب بها ثم اضيفى اليها ربع رطل من اللبن أى (نصف كوب) ونصف مقدار السكر وهو « أوقية » ويقلب حتى يذوب السكر تماما ·

٢ ـ أذيبى نصف مقدار الجيلاتين فى ملعقتين كبيرتين من الماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب تماما ثم تضاف الى خليط القهوة واللبن ·

٣ ـ أضيفى باقى مقدار السكر الى اللبن ثم يغلى واتركيه يبرد تماما مع ملاحظة تقليبه من آن لاخر حتى لا تتكون على سطحه قشدة ـ ثم أضيفى اليه نقطة فانيليا ·

٤ ـ أذيبى باقى الجيلاتين فى ملعقتين كبيرتين من الماء على نار هادئة حتى يذوب ثم تضاف الى اللبن وتقلب ـ وبذلك يتكون عندك نوعان من الالماسية ، أحدهما لبن والاخرى قهوة ·



٥ ـ يبل قالب الماسية بالماء البارد ثم صبى فيه الماسية واللبن والماسية القهوة فى طبقات متبادلة مع ملاحظة تجمد طبقة الالماسية الموجودة فى القالب قبل صب الطبقة الثانية حتى لا تختلط ببعضها ·

٦ ـ اتركيها فى الثلاجة أو حول الثلج حتى تتجمد تماما ·

٧ ـ عند التقديم أغمسى القالب بحركة سريعة جدا فى ماء دافىء قليلا ثم يقلب فوق طبق بللورى مسطح وليقدم كما هو موضح بالرسم ·

ميلانج الشيكولاتة

المقادير :

٦ بيضات ـ رطل لبن أى (كوبان) ـ ملعقة مسحوق الكسترده ـ سكر للتحلية ـ ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة ـ نصف كريم لبانى أو أقل حسب رغبتك :

الطريقة :

١ ـ ضعى السكر واللبن على النار ليغلى ·

٢ ـ ضعى مسحوق الكستردة ومبشور الشيكولاتة فى سلطانية وأضيفى اليهما البيض وضرب الجميع جيدا • ثم أضيفى اللبن المغلى الى هذا الخليط مع التقليب المستمر بمضرب البيض السلك •

٣ ـ صبى الخليط فى كزرولة ويرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر السريع بمضرب البيض السلك حتى قبل الغليان مباشرة واحذرى غليان الخليط والا تجمد البيض وفسد ثم ارفعى المزيج من على النار ويترك حتى يبرد تماما مع تقليبه من آن لاخر لعدم تكوين سطح عليه •

٤ ـ يكال الخليط وأضيفى اليه مقدار مثله من الكريمة اللبانى أو نصف مقداره أو ربعه وذلك حسب رغبتك فى دسامة الجيلاتى •

٥ ـ ضعى الجيلاتى فى الة التثليج وتدار باستمرار حتى يتجمد الخليط ولاحظى فتح علبة التثليج وتقليب الخليط من على جوانبها حتى تتجمد جميعها بنسبة واحدة •

٦ ـ تغرف فى الكاسات بمجرد تجمدها وتقدم ويحسن أن تقدمى معها أى نوع من أنواع البسكوتات الرفيعة كما هو موضح بالرسم •

ملحوظة : لاحظى ضبط السكر لان كثرته تمنع تجمد الجيلاتى كما ان قلته تسبب تحجره فاضبطى الطعم بدقة •

مربى التين البرشومى

المقادير :

أقة تين برشومى طازج ـ ثلاثة أرباع أقة سكر سنترفيش ـ ملعقة كبيرة عصير ليمون •

الطريقة :

١ ـ اغسلى التين ثم قشريه وقطعيه الى قطع متوسطة الحجم ، ان كانت التينة كبيرة ، وتقطع نصفين فقط ان كانت صغيرة •

٢ ـ ضعى التين والسكر على حلة نظيفة فى طبقات متبادلة ويترك لمدة ساعتين •

٣ ـ ارفعى المربى على نار هادئة جدا مع تقليبها برفق من آن لاخر حتى يذوب السكر تماما •

٤ ـ ترفع حرارة النار وتترك المربى لتغلى من نزع الريم كلما ظهر وهدئى النار واتركى المربى على النار حتى تنضج وقرب مرحلة النضج أضيفى عصير الليمون وتترك حتى يعقد السكر وتأخذ المربى قوامها المعروف وتتماسك • ويمكنك معرفة ذلك بوضع جزء صغير جدا من المربى فى طبق صينى صغير مسطح وعرضيها للهواء حتى تبرد ثم اختبريها بزحلقتها جانب الطبق بأصبعك فاذا شاهدت تكون سطح منكمش دل ذلك على عقدها •

٥ ـ تنزع المربى من على النار وتترك حتى تهدأ قليلا ثم تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة محكمة وتملأ للنهاية ثم تغطى •

لماذا يبتسم هذا الطفل ؟

يبكى الطفل عند التهاب بشرته واحتقانها ، ولكنه يضحك عندما تدلكينه ببودرة جونسون للاطفال عند تغيير ملابسه الداخلية وعند استحمامه ، ان بودرة جونسون للاطفال تجفف الرطوبة السطحية فتصون بذلك بشرة الطفل الرقيقة الناعمة من الالتهاب والاحتقان

بودرة الاطفال لطيفة وناعمة للغاية ولذا تقبل الامهات العاقلات على استعمالها بانتظام . اشترى اليوم علبة منها لطفلك

بودرة جونسون للأطفال

انتاج جونسون وجونسون - بريطانيا

19-419

طريقة تحضير الخضار باللحم جونج

اذا أردت أن تحضرى طبقا شهيا لذيذا باللحم « جونج » مع أى نوع من أنواع الخضار البطاطس مثلا أو الباذنجان أو الفاصوليا أو اللوبيا أو السبانخ أو الخرشوف أو أى صنف اخر من أصناف الخضار أو المكرونا أو الارز فاتبعى التعليمات الاتية :

١ ــ حضرى الخضار كالعادة مع استعمال الطماطم أو الصلصة •

٢ ــ قبل نضج الخضار تماما أضيفى اليه اللحم الموجود فى علبة « جونج » واتركى الجميع على النار لمدة دقيقة واحدة ثم أطفىء النار

٣ ــ بهذه العملية تجدين لديك طبقا لذيذا شهيا ممتعا من لحم جونج بالخضار

٤ ــ وعلى جمال هذا الطبق الشهى فانه لا يكلف ربة البيت كثيرا من النفقات فعلبةلحم « جونج » اذا أضيفت الى نصف كيلو من الخضار تكفى لغذاء أربعة أفراد

علبة اللحم « جونج » رخيصة الثمن شهية لذيذة الطعم فضلا عن أنها تجمع كل مميزات اللحم الطازج ومعبأ على أنه مطبوخ وما عليك الا تسخينه فقط •

جربى وأنت واثقة لحم « جونج » مع جميعأنواع الخضار لتحصلى على أكلة شهية قليلة النفقات كثيرة الفائدة •

طعامك فى أغسطس

الثلاثاء أول أغسطس

باميه مكمورة ، أرز مفلفل، مخلل ، فاكهة •

الاربعاء ٢

سجق بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة •

الخميس ٣

فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة •

الجمعة ٤

صينية بطاطس بدونطماطم ــ مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة •

السبت ٥

كوسة مكمورة ، أرزمفلفل، سلطة خيار ، فاكهة •

الاحد ٦

ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة •

الاثنين ٧

فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة •

الثلاثاء ٨

كفتة لحم بالدمعة ، طبق محاشى منوعة ، سلطة خضار ، فاكهه •

الاربعاء ٩

باميا ويكة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة •

الخميس ١٠

لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة •

الجمعة ١١

كفتة لحم ، مسقعة باذنجان، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة •

السبت ١٢

بطاطس مكمورة ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة •

الاحد ١٣

صينية كوسة بالبشاميل ، مكرونة بصلصه الطماطم ، سلطة خيار ، فاكهة •

الاثنين ١٤

طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة •

الثلاثاء ١٥

لحم بوفتيك ، صينية بطاطس ببوريه بالعصاج ، سلطة خضار ، فاكهة •

زوجك فى غيبتك

ان كان زوجك من هؤلاء الذين لا يتضايقون من البقاء فى المنزل وحدهم قبل ان يلحقوا بنسائهم فى المصيف، اتركيه يصرف أموره بنفسه .. أما ان كان من النـوع الذى اذا ترك وحده « غرق فى شبر ميه » كما يقول المثل ، فيجب عليك ان تسهلى له أموره المنزلية الى أبعد الحدود .

فان كان لديك خـادم اعطيه كل التعليمات اللازمة .. أطلبى منه ان يصلح الفراش مرتين فى الاسبوع على الاقل . وان يغسـل أدوات الطعام يوميا . وفى استطاعة زوجك أثناء غيابك أن يقوم بشراء ما يلـزم . وعلى الخادم ان يقوم بتقشير الخضروات وطهيها . وان كان بالمنزل ثلاجة كهربائية أمكنه ان يطهى طعام يومين

أما الاعمال المنزليـة الاخرى ، فيجب ان تتم كما لو كنت هنا . فعلى الخادم مثلا ان يخرج صندوق القمامة يوميا قبل مغادرته المنزل . كما يجب ان يكتب فى المفكرة ما ينقصه ولا يسـتطيع الاستغناء عنه فى اليـوم التالى .

وان لم يكن لديك خادم

فان الامر يختلف تماما . ذلك ان زوجك ليس لديه من الوقت ما يسمح له بشراء طعامه وشرابه يوميا . اشترى له قبل سفرك عددا كبيرا من علب الطعام المحفـوظ ليتناول طعامه فى المنزل بدلا من ان يتناوله فى المطعم . ولكن لا تنسى ان توصيه بأن يشترى من آن لاخر بعض الخضروات الطازجة ان أراد المحافظة على سلامة جهازه الهضمى .

ولطعام الافطار اشـترى كمية من البن المطحون واللبن المركز أو المسحوق ولا بأس من اعداد شيء من البقسماط ليتناوله مع الافطار ان تأخر بائع الخبز عن الحضـور وكان وقت زوجك لا يسمح له بالنزول مبـكرا . ولا تنسى أيضا ان تعدى له بعض بطرمانات المـربى فقد يستعملها بدلا من الفاكهة أو يفطر بها مع شيء من الخبز والزبد .

أعدى لزوجك أيضا قطعة كبيرة من الزبد تكون فى متنـاول يده . احضرى دستتين من البيض وغلفيهما فى ورق جرائد وضعيهما فى مكان مظلم لتتيحى لشريـك حياتك فرصة عمل عجـة بيض أو بيض مقلى .

وان كان زوجك طاهيا ماهرا وأراد ان يستخدم الفرن الاوتوماتيكى اشرحى له ان الترموستات يكيف الحرارة ولـكنه لا يوقف الشعلة أوتوماتيكيا . انه لو كان لا يعرف هذه الحقيقة أصيب بخيبة أمل عنـد محاولته عمل الشواء .

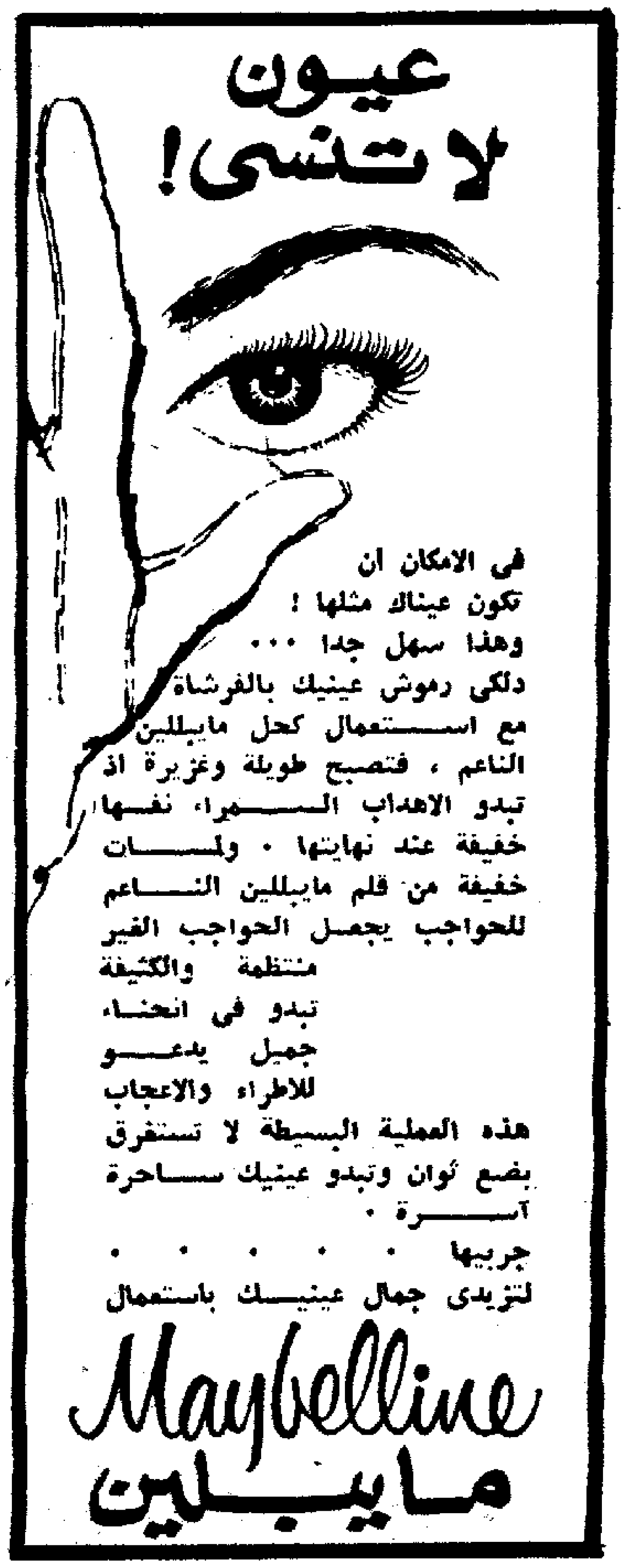
ولا شك ان الغسيل هو همه الاكبر . لذا وجب عليك ألا تسافرى قبل ان تغسلى كل حوائجه وتعديها أحسن اعداد . أريه أين تضعين له القمصان والفـانلات واللباسات والجـوارب . أوصيه أن يجمع ملابسـه المتسخة مرة فى الاسبوع ويرسلها لكى تغسل وتكوى .

ان هذه العملية لن تكلفـه مجهودا كبيرا .

ضعى بعض فوط التواليت فى مكان ظاهر حتى لا يضطر الى قلب خزانة الملابس رأسا على عقب بحثا عنهـا . لا تنسى الصـابون وصابون الحلاقة ومعجون الاسنان وماء الكولونيا .

علقى على الصيدلية قائمة بما تحتويه لتـوفرى على زوجك مهمة البحث عن دواء غير موجود .

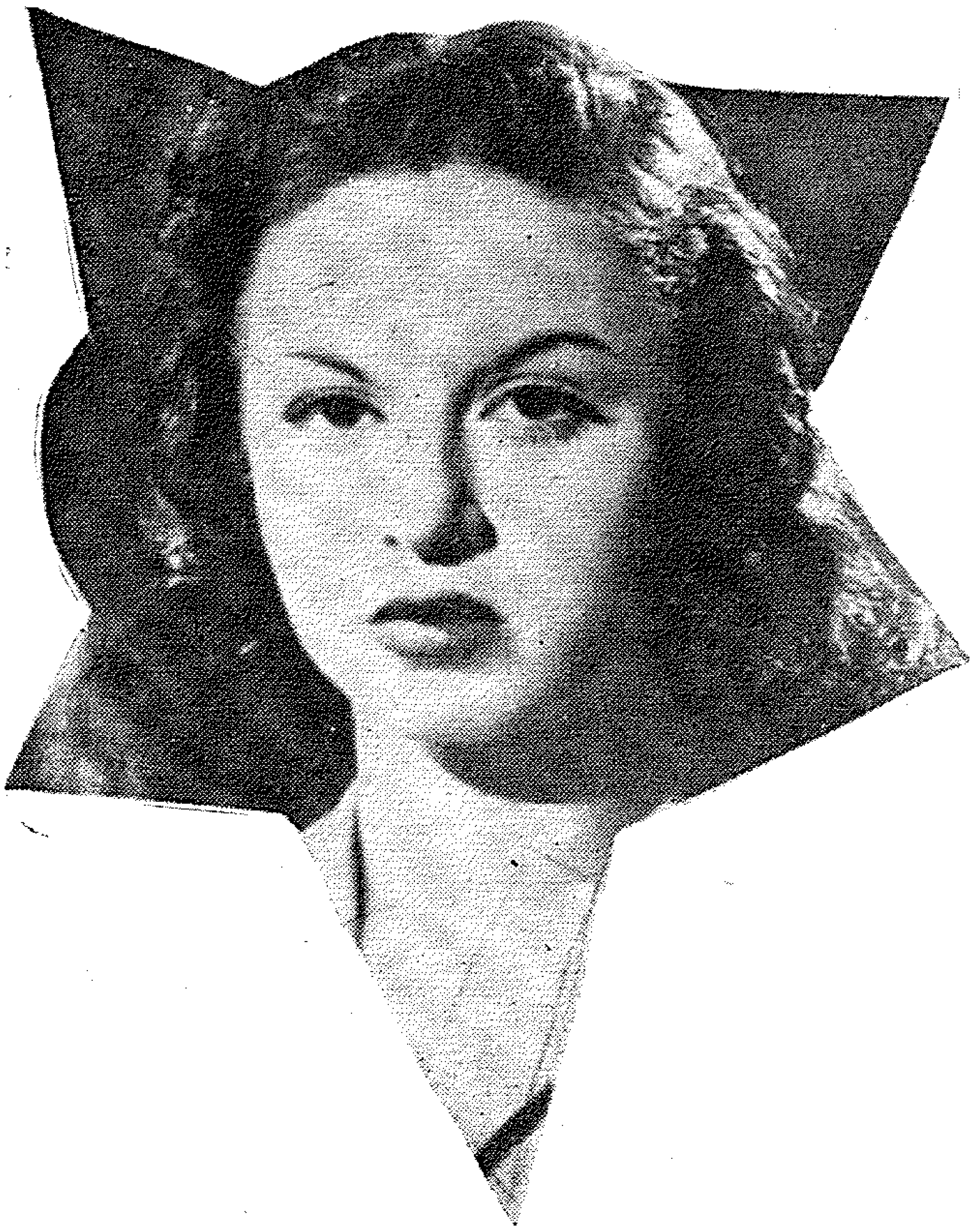
والان يمكنك ان تسافرى وأنت مطمئنة على زوجك !!



موجة الطلاق !!

مشكلة أخرى فى مصر ..!!

ان المشكلة التى تواجه المجتمع المصرى الان ليست هى مشكلة تعدد الزوجات وحدها ... هناك مشكلة اخرى لا تقل عن مشكلة تعدد الزوجات اهمية او خطورة وهى ايجاز مشكلة تعدد الطلاق .. !



واذا كان تعدد الزوجات يخلق فى كل مرة يحدث فيها مشاكل ومتاعب ، فان تعدد الطلاق يحدث مأساة .. مأساة تقع اثارها على الاطفال من البنين والبنات ، الذين يجدون انفسهم فجأة وبدون أى رعاية من الابوين أو من الاثنين معا فى بعض الاحيان ..

ويتلفت الصغير فيجد نفسه دون سائر الصغار محروما من الاب او محروما من الام .. ثم يجد نفسه فى الوقت ذاته أخا لاخوة اخرين من أب اخر أو من أم أخرى ، قضى عليهم هم ايضا بان يحيوا فى هذا الحرمان

هناك فى هوليود

وقد اشتهرت هوليود بانها مدينة الطلاق ، لكثرة ما يقع فيها من صنوف الطلاق لاعجب الاسباب ..

فهذه تركت زوجها لان شخيرا عاليا يصدر من انفه وهو يغط فى نومه العميق .. وهذا يترك زوجته لانها تريد ان تتفرغ مثلا لشئون البيت!!

وعندنا فى مصر

واذا كان هذا هو الحال هناك فى هوليود فلعل الدافع الحقيقى اليه ، الدافع الاساسى ، هو انها بلد الفضائح والمغامرات والروايات والسينما

ولكن عندنا .. لماذا يتعدد الطلاق بهذه الحالة المفزعة اكثر مما يتعدد الزواج فى مصر ..؟! لماذا يتعدد الطلاق بهذه الصورة ، ولماذا تترك كل حادثة طلاق لاتفه الاسباب هذه الفيالق الادمية المحرومة من الرعاية ومن العطف ومن الحنان بشطريها .. شطر الوالد وشطر الوالدة ..؟

أرستقراطية

ان الناس يشيرون باصابعهم الى الوسط الفنى عندما يتحدثون عن تمدد الطلاق .. ولكن الحقيقة ان الوسط الفنى مظلوم فى هذهالقضية

انه ليس وحده «فارس الرهان» فى هذا المضمار ، بل ان تعدد الطلاق قد غزا قبل هذا ولا يزال يغـــزو مجتمع الارستقراطية

فلماذا يشير الناس الى الفنانين قبل غيرهم ، عندما يتحدثالناس عن الطلاق ..؟ السبب ان اتصال حياة الفنان او الفنانة بالجماهير هو الذى يجعل الجماهير تهتم بهم وترقب حركاتهم وسكناتهم وتسجل عليهم تصرفاتهم وتتخذ من انبائهم فصولا جديدة تضيفها الى فصول المسرحيات والافلام التى تشاهدها الجماهير لهم على المسرح او علـى الشاشة ..!

احصاء سريع

واشباعا لهذه الرغبة بـــين الجماهير وجدنا انفسنا تلقائيـــا نحصى مرات الطلاق لبعض فناناتنا وفنانينا المشهورين .. لنجد المطربة منيرة المهدية تضرب الرقمالقياسى بزواجها سبع مرات .. ونجدتحية كاريوكا تتلوها فى الدرجة فتتزوج خمس مرات كان اخرها زواجهـــا من عبد المنعم الخادم .. وفى المرتبة الثالثة تقف زينات صدقى التـى تزوجت ثلاثة كانوا من غيرالوسط الفنى .. ولم تكد تفرغ من زواجها الثالث حتى راحت هناك فى الهرم تنشىء لنفسها مزرعة صغيرة تقول انها تجرب فيها حظها فى تربيـــة الخنازير !!

وتزوجت مديحة يسرى ثـــلاث مرات ايضا ولكن أزواجـــها كانوا جميعا فنانين اخرهم محمد فوزى

شىء يعلمه الله

وقد اعتذرت شادية عن الاجابة عندما سألناها عن مشروعاتهـــــا الجديدة فى الزواج .. فسألنا عماد حمدى فلم يمتنع عن الاجابة ولكنه قال فى الم : سيبونى فى حالى ..!

اما تحية كاريوكا فانها تقول انها لا تعلم شيئا عن المستقبل ، وانــه شىء يعلمه الله

بيان مشترك

وقد لاحظ الناس ان طـــــلاق الفنانين عندنا قد أصبح تصدر عنه بيانات « رسمية » .. كالبيانات الرسمية التى تصدر عن البيـــت الابيض فى أمريكا

فقد اعلن عماد وشادية طلاقهما فى بيان مشترك .. وسبقـــهما فى اتباع هذا الاسلوب فاتن حمامـــة وعز الدين ذو الفقار ، عندما أعلنا طلاقهما فى بيان مشترك أيضا ..

ويقول اصحاب «البيان» فى هذا « ليريحـــوا انفسهم ويريحـــوا الناس من «الرغى والكلام الكثير»

أضواء المدينة

ان تمدد الطلاق فى مصر مشكلة .. اذا كانت هذه صورة سريعـة له اخذت فى الوسط الفنى .. فان له صورا عديدة وعجيبة فى غـــير الوسط الفنى ايضا ، ولكن يحجبها عن اعين الناس وعن اسماعهم وعن السنتهم ايضا .. ان الاعـــين والاسماع والالسنة لا تشغل الابمن تسلط عليهم اضواء المدينة ..!

القناع الاحمر

السيد محرر باب الادب

تحية .. وبعد فقد قرأت فى العدد الماضى من مجلة « بنت النيل » كلمتكم التى تهاجمون فيها دعاة الادب الحديث ..

ويخيل الى انكم تعمدتم طمس الحقائق التى ينادون بها ويعملون على نشرها .

فدعاة الادب الحديث لم ينادوا بترك اللغة العربية كما تقولون ولم يهجروا المعانى الجميلة كماتذكرون ولم يهدموا الادب العربى كما تدعون ولكنهم يعملون جاهدين على احيائه والتخلص من الجمود الذى لازمه وجعل الناس يزهدون فيه وينصرفون عنه ويبحثون لهم عن أدب اخر بين اداب اللغات الاجنبية ينعمون به وبجماله وأفكاره ولم يعد أبناء هذا الجيل يطربون كما كان يطرب السابقون لسماع « قفا نبك » و « عم صباحا أيها الربع الخالى » و « ليه موحشنا طلل » وغير ذلك مما لا يهم أحدا من أبناء هذا الجيل حتى ولا ابناء الاجيال السابقة لانه لا فائدة للادب اطلاقا من الابقاء على مثل هذه الالوان .

ان هذا الهجوم من جانبكم على التجديد وأنصاره ليس له ما يبرره الا التعصب لكل ما هو قديم ومحاولة الابقاء عليه .

فوزى محمود ـ القاهرة

. . .

قرأت رسالتكم وأنا لست من خصوم التجديد ولكن من خصوم الهدم والتنكر لهذا المجهود الادبى الضخم الذى خلفه السابقون فى شتى النواحى الادبية .

ويبدو لى أنكم لم تستوعبوا كل ما كتبته فى هذا الشأن وأن رسالتكم تنصب كلها على مخاصمة الشعر القديم .. وأنا لم أنصب نفسى مدافعا عن شعر امرىء القيس وغيره من الشعراء الجاهليين ولكنى عبت على دعاة الادب الحديث الذين لا يريدون احترام اصول الادب وقوانين الكلام وما زلت عند هذا الرأى لان الادب اذا فقد أصوله لا يكون أدبا وخير لكم ان تسموه شيئا اخر غير الادب .

« ع »

أهم أخبار

فاتن حمامة
الميلاد القادم

الدكتور فوزى
المسرح الجامعى

مارلين مونرو
طرفى نقيض

◆ اقامت فاتن حمامه حفلة أنيقة هادئة فى منزلها اقتصرت فيها الدعوة على صديقاتها واصدقائها من غير الفنانين . وكان سبب اقامتها الحفلة الاحتفال بعيد ميلادها المقبل ..

◆ افتتحت فرقة الريحانى موسمها الصيفى بالاسكندرية فى مسرحها الجديد بكامب شيزار وتلاقى اقبالا من جمهور المصيفين والسكندريين

◆ انتهت أسباب سوء التفاهم التى كانت قائمة بين أم كلثوم والملحن رياض السنباطى .. عقب اجتماع عقده اصدقاء الطرفين فى منزل أم كلثوم بالزمالك

◆ تشهد مصر أول مهرجان سينمائى فى أول عام ١٩٥٧ يقام بالقاهرة . ستدعى اليه جميع الدول الصديقة . والدولة الوحيدة التى تقرر عدم توجيه الدعوة اليها .. هى اسرائيل

كايو ماتشيكو
كوكب السينما اليابانية .. وفاتنة بلاد الشمس المشرقة ..

جريس كيلى
تحب « الحمير » منذ سنوات

من اطرف اخبار أميرة موناكو الممثلة السابقة جريس كيلى انها طلبت من زوجها العناية بتربية « الحمير » بمزرعته الخاصة .. فاطاعها الامير واشترى لها عددا كبيرا من الحمير من جزيرة كريت .

والسبب فى حبها للحمير انها عرفت « حمارا » منذ سنوات اثناء تمثيلها فى فيلم « النيران الخضراء » ..

◆ تعد المفوضية التشيكوسلوفاكية فى مصر مجموعة من الافلام لعرضها فى مصر وفى نفس الوقت تتسلم المفوضية مجموعة من الافلام المصرية لعرضها فى تشيكوسلوفاكيا .

وكان فضيلة الشيخ الباقورى هو الذى أتم الاتفاق

◆ صدر قرار بتشكيل هيئة التحكيم فى مسابقة المسرح الجامعى برئاسة الدكتور حسين فوزى وكيل وزارة الارشاد وعضوية الدكتور حسن مؤنس . والاساتذة صالح جودت ومحمود كامل المحامى وبديع خيرى وحسين رياض

◆ تسافر فى الشهر القادم الممثلة الايطالية « سلفانا مانجانو » الى اندونيسيا للاشتراك فى فيلم جديد « خزان على الباسيفيك » حيث تدور حوادث هذا الفيلم فى مزارع الارز باندونيسيا .

◆ ان مارلين مونرو مشهورة بعدم اهتمامها بأى موضوعات تتصل بالفكر والثقافة غير سحرها وفتنتها المثيرة .. مع ان زوجها الجديد « ارثر ميللر » يعتبر فى طليعة رجال الفكر بين كتاب بلاده ..

فهل ينجح زواج يجمع بين شخصين متناقضين ..

المسرح الحائر

للأستاذ ثروت أباظة المحامي

> همسة أباظية للكاتب .. الصديق الفنان ثروت أباظة .. فهو غني عن التقديم ..
> « ي. فهمي »

والمسرح هو رجاله المشرفون عليه والقائمون بأمره ، وهم هم أنفسهم الساخطون عليه الساخرون منه . ولم أر في حياتي – على كثرة ما نرى من العجائب – قوما يقيمون شيئا ويؤسسونه ويرسون قواعده وبنيانه ثم يقفون منه ناحية يسخرون مما فعلوه ويرمونه بالتشويه والقصور والضآلة ..

ولا يملك هؤلاء المسرحيون شيئا يعيبونه الا القصة المسرحية فهي وحدها التي لا يملكون أن يتدخلوا في أمرها . والواقع انهم حائرون فيما يختارونه من القصص المسرحي . فالبضاعة المعروضة عليهم أما صفة بالغة في الاسفاف حضيض . أو مرتفعة – كما يقولون – عن مستوى الجمهور ..!

والاسفاف قادم اليهم من المسابقات التي يقيمونها . والغالب الارجح لا يتقدم الى هذه المسابقات الا من عجز عن تقديم مؤلفاته منفردة معتمدة على قوتها وحدها ، واقول الغالب الارجح لان المسابقات لاتعدم أن يتقدم اليها فنان مغمور يختفي وراء خجله فاراد المسابقة أن ترفع عنه هذا الخجل . المهم أن الذين يقيمون المسابقات ما يلبثون أن يجأروا بالشكوى من عدم وجود القصة المسرحية على الاطلاق .. !

وهم يلجأون بعد ذلك الى الروايات أكثر اسفافا مما جرتها عليهم المسابقة كتبها مزورون انتحلوا لانفسهم صفة الكتاب وليسوا من الكتاب في شيء ، يسرقون الاعمال الفنية الكبرى ثم يشوهونها تشويها ضخما عجيبا ويجعلون من هذا التشويه سببا لان ينسبوا المسرحيات الى أنفسهم وهم محقون في أن ينسبوها الى أنفسهم ولكنهم يرتكبون أكبر الجرائم في الاعتداء على أعمال الفن الكبرى ثم يرتكبون نفس هذه الجريمة حين يسومون بها الجمهور من أمره خسفا وظلما بأن يفرضوا هذه الروايات عليه أو بأن يفرضوها عليه اذا شئت الدقة في التعبير ..!

هذا هو الامر فيما يختص بما يقدم من الروايات أما اذا سألت عما يقدم عجبت ولك أن تعجب ثم أنت لا تملك بعد العجب شيئا .

فأنت تسأل ويسأل معك الفنانون في فرنسا والنمسا وغيرهما كيف لا تمثل روايات توفيق الحكيم وهي تترجم الى اللغات الاجنبية وتمثل على مسارح العالم الغربي .

تسأل القائمين على شئون المسرح في مصر هذا السؤال فاذا هم يقولون ان مسرحيات توفيق الحكيم أعلى من مستوى الجمهور . وهذه كلمة واسعة لا ضابط لها ولا حكم . ولعلهم يستشهدون على ذلك بأن الجمهور لم يقبل على مسرحيات توفيق الحكيم . وهذا استشهاد عجيب . ان الجمهور حين يرى المسرحيات الهزيلة ينفر من المسرحيات الرقيعة . لقد أصبح المسرح في ذهن الجمهور ضحكا متفجرا ينبعث من أفواههم ولا ترسله قلوبهم أو تنبض به احاسيسهم . أو هو يمثل بكاء أجوف على رجل فقد أمه واباه وعمه واخاه وزوجه وأولاده فهو يقف باكيا يندب كنادبات الماتم . ويبكي الجمهور ويخيل الى اذ ذاك انه يبكي على مصائبه هو أو هو يبكي على ما دفعه ثمنا للتذكرة ولكنه أبدا لا يمكن أن يبكي من شيء مس احساسه فيما يرى .

والمسرحيون لا يقدرون أن هناك أحاسيس رفيعة لو صورت لهزت المشاعر وانهمرت لها الدموع . دموع انسانية جياشة بالعواطف . هناك الوفاء وهناك الاخوة وهناك المحبة وهناك التضحيات الصغيرة التي يقوم بها عامة الناس في مألوف حياتهم اليومية . مثل هذه النبضات هي التي يصورها توفيق الحكيم . وهي التي يرى فيها رواد المسرح انها أعلى من مستوى الجمهور . ولست أدري أي جمهور يقصدون اليس هو الجمهور الذي يشهد مسرحيات أمير الشعراء شوقي وعزيز أباظه ويفهمهما ويصفق لها ويبتسم منها ويضحك معها ويبكي حينما يريد الشاعران الكبيران للجمهور أن يضحك .

انه هو الجمهور ولكنه جمهور مسكين يقال على لسانه ما لا يحب أن يقول ويرمى بما ليس فيه . ويفرض عليه ما يفرض فلا يجد الا القبول ولو اننا اقسمنا الا نقدم له الا ما يرضى ضمائرنا الفنية لاقبل على ما نقدمه ولو أننا نحينا عنه هزال الروايات وضعيفها لانصرف الى الفن الكبير غير اسف على ما منعناه عنه .

ارحموا الجمهور يا قادة المسرح وارحموا انفسكم وارحموا مصر – فانه يقال أن الفن في الامة هو الامة .

زينب صدقي

رائدة أولى للفنانة المصرية .. أفنى زهرة شبابها المسرح المصري .. في عهده الذهبي .. !

أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل

فاز بعلبة خميرة رويال بيكنج بودركل من السيدات والانسات :

زينب متولى بمصر — ناجى عبد المجيد مصطفى بجاردن سيتى — حرم المهندس حامد أنيس بمصر الجديدة — حرم سلامه محمد لبيب بمصر الجديدة — حرم الاستاذ محمود سامى بمصر والانسة تحية عبد العزيز الشامى بالماليه مصر — عفاف احمد صالح بملوى — مادلين حبيب أيوب بشبرا — فيفى نجيب بحدائق القبة — سعاد محمد كامل بمنيل الروضة — حكمت محمود بالقلعة — أزهار محمد العفيفى بحلوان — زينب صبحى يحيى بالسيدةزينب — نبيلة محمود احمد على بالعباسية — فاطمه طه احمد حامد بمصر القديمة — هدى منير سعيد بشبرا — عليه حجازى بشبرا — فاطمه محمود الشامى بشبرا — محاسن شكرى بالعجوزة — سامية حنا ملطى بشبرا مصر — منيره محمد سالم بالجيزة — روحيه فهمى عبد الملاك بشبرا — محاسن شكرى بالعجوزة — جانيت زكى بالخليج المصرى — عصمت حسن بمصرالجديدة — ليلىصالح بعابدين— سعاد عبد القادر بمصر — ايلين مرقس وهبى بروض الفرج — فوقيه عبد الحميد بمصر — ناديه عامر القاضى بحلوان — حرم شحاته كامل — مارى سلامه بمصر — منى عبد الله على ببولاق — عيات صليب مقار بشبرا — تحية موسى بشبرا — سوسو وهبى بالدقى — ساميه الطوانسى بشبرا — نانى الحامولى بمصر — أوجينى زكى كامل بشبرا — ميرى ابراهيم فرج بالموسكى — نعيمه حسين عثمان بعابدين — رينيه الدسوقى بطنطا— ليلى أمين احمد بالدقهلية — رجاء نصير ببنها — هانى موافى بأبو قير — كريمه على محمد حسن بالمنيا — هند عرفه محجوب بطنطا — فوزيه عبد القادر بأبو قرقاص — فرحه محمد حلف ببنى سويف — ميمى على ابراهيم بالسويس — مريم جرجس بالزيتون — زينب احمد الوردينى برشيد — كريمه احمد المغربى بأسيوط — سعاد احمد هوله بالبسقلون —عايده سيد عسكربالقناطر الخيرية — حرم جورج عطيه بأسيوط — حرم سليم صادق بالزيتون — سعديه محمد بكوم النور — زينب خليلمحمود بباكوس— دريه محمود لهيطه ببورسعيد — سعد نصر بالزيتون — منى ابراهيم حنا بالفشن — ملك السنتناوى بالمحلة الكبرى— نوال مصطفى بالسويس — حرم أسعد الفخرانى بجرجا — حوريه احمد رمضان بسيدى بشر — سهام سيد عبد الله ببورسعيد — سعاد محمد عثمان بالمنيا — حرم ياسين محمود عبد الحميد بخزان اسوان — حرم طلعت زاخر بملوى — عزيزه حسن احمد بمحرم بك — مارى جرجس بالمنيا — عواطف محمد توفيق باسكندرية — عايده كامل خاطر بالزقازيق — حافظه احمد الحماقى بالمنصورة — لولا محمد حسن ببورسعيد — رسميه عويس خضر ببنى سويف — اليس صليب عبد السيد ببنى مزار — حرم احمد خليل بالسويس — ناهد علام بجرجا — حرم هاشم احمد فايق بدمياط

توزع الجوائز على الفائزات ابتداء من يوم ٥ أغسطس الى ٢٠ منه .

الفائزات من خارج القاهرة يرسلن لادارة المجلة طوابع بريد قيمتها خمسة قروش لارسال الهدايا لهن ونرجو أن يكتبوا عناوينهن بخط واضح .

هدية فاخرة تقدمها لك "بنت النيل" مجانا

•

اكتبى اسمك وعنوانك على هذا الكوبون لتفوزى باحداها

•

آخر موعد لارسال الكوبون يوم ١٥

كوبون هدايا بنت النيل

الاسم ....

....

العنوان ....

....

الى لبنان
بطائرات سكايماستر
الخطوط الجوية اللبنانية
القاهرة : ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٧٨٢٨٧٨ - ٢٢٨٧٩ - ٢٥٠١٥
الاسكندرية : شارع شريف رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ وجميع مكاتب السياحة المعتمدة
561

الجامعات

نحو جامعة افضل

نرجو ان يحقق اسبوع شباب الجامعات هذا العام الفرض الذى اقيم من اجله .. نرجو ان يحقق التالف والمحبة بين مختلف الطبقات من الطلبة والطالبات .. نرجو ان يرفع المستوى الرياضى ويشجع الرياضيين من الجامعيين والجامعيات .. نرجو ان يزيد الصلة وثوقا بين الطلبة المصريين واخوانهم من الطلبة العرب ... واخيرا نرجو الا تتكرر المهازل التى حدثت فى اسبوع شباب الجامعات فى العام الماضى .. وان تسود الروح الرياضية بين الجميع وان تطغى على كل الاعتبارات ..

ان ما حدث فى العام الماضى كان نتيجة لخروج بعض الشبان والفتيات على التقاليد الجامعية .. وكل ما نتمناه ان يحاول كل شاب وفتاة من المشتركين فى الاسبوع ان يحافظ على تقاليد الجامعة خصوصا وان بيننا ضيوفا أشقاء من البلاد العربية

سمير عبد القادر

اعرفى زميلتك

- الانسة عواطف القللى
- عمرها ١٩ سنة
- بالسنة الثانية بكلية الحقوق بجامعة القاهرة
- عضو بجمعية الطيران الالى بالكلية
- هوايتها قيادة الطائرات
- امنيتها ان تطوف العالم

اسرار الجامعات

◆ وصلت الى الاسكندرية ٣٠٠ طالبة فلسطينية للاشتراك فى اسبوع الجامعات وقد اعد لهن المشرفون على الاسبوع برنامجا حافلا لمشاهدة معالم الاسكندرية

◆ كان من المقرر ان يشترك فى اسبوع الجامعات ٦٠٠٠ طالب وطالبة ولكن خفض هذا العدد الى ١٣٥٠ لعدم وجود الامكانيات الكافية لاستيعاب هذا العدد الضخم

◆ ثار طلبة وطالبات الليسانس بكلية الحقوق بجامعة القاهرة عند اعلان نتيجتهم وقد وعدهم المسئولون فى الكلية باعادة النظر فى النتيجة وتعديلها

◆ بدات مجلة رسالة الجامعة التى فازت بكأس الصحافة الجامعية للدكتورة درية شفيق تعد العدة لاصدار عدد هذا العام للاشتراك به فى المسابقة

◆ يصدر بعض الطلبة والطالبات من جامعتى القاهرة والاسكندرية جريدة يومية تباع بنصف قرش وتوزع على المشتركين فى اسبوع الجامعات وتهتم الجريدة باخبار الاسبوع فقط

اربع جامعيات فى بيت الطالبات

جلسن فى البوفيه يتسلين بلعب الورق فى اوقات الفراغ

١٣ فتاة من المعهد العالى للتربية الرياضية يشتركن فى مسابقات التجديف

تم اختيار ١٣ فتاة من المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات لتمثيل المعهد فى مسابقات التجديف فى اسبوع شباب الجامعات وهن الانسات نوال حافظ وسميحة حافظ وسميه يوسف وليلى قاسم واكرام جرجس وامال عبد الجواد ومديحة الرصفى وسهير محمود وليلى حسن وليلى محمد غز ووفاء محمد امين وعقيله سيد زكى وشفيقه حسن

اسبوع شباب الجامعات

اناب السيد رئيس الجمهورية السيد كمال الدين حسين وزير التربية والتعليم لافتتاح اسبوع شباب الجامعات الذى عقد بالاسكندرية ابتداء من يوم ٢٥ يوليو واشتركت فيه ١٩ دولة عربية وشرقية .

نظام الدور الثانى يطبق هذا العام

صرح كبير مسئول فى جامعة القاهرة بان نظام الدور الثانى سوف يطبق ابتداء من هذا العام وسوف يعقد امتحان لطلبة السنة الثانية فى ٤ سبتمبر القادم اما طلبة السنوات النهائية فسوف يدخلون الدور الثانى فى ٢٢ سبتمبر واضاف بان الجامعات فى انتظار موافقة مجلس الوزراء على القرار الخاص بذلك

◆ من المنتظر ان يقدم الطلبة الجامعيون الى السينما فيلما جامعيا يقوم بتمثيله نخبة من الطلبة والطالبات غير المحترفين كما يضع سيناريو الفيلم الطالب حلمى هلالى ..

نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والاراء التى ترد الينا وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور أصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم .

الانسة وفاء السيد سالم ـ جامعة القاهرة :

أقترح ان تقوم كل كلية بطبع كتاب عن تاريخها ونظمها ولائحتها الداخلية ويقدم هذا الكتاب الى الطلبة والطالبات الجدد حتى يمكنهم ان يلموا ببعض المعلومات عن الكلية التى التحقوا بها

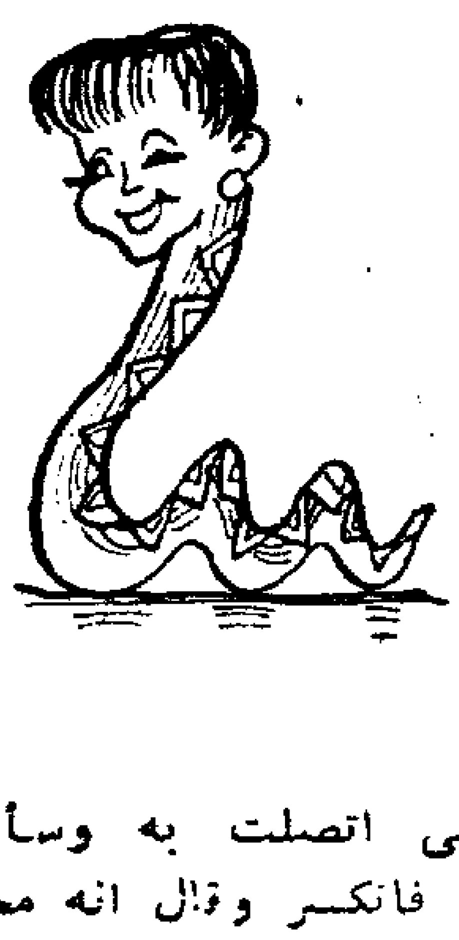
الانسة ثناء بيومى ـ جامعة القاهرة

اقترح ان تنظم الكليات المختلفة حفلات دورية تجمع بين الطلبة والطالبات والاساتذة حتى تزداد الالفة بينهم وحتى يعرف الطلبة اساتذتهم الذين ما زال البعض منهم يضع حجابا بينه وبين طلبته

اتزوجه ام اتركه ..

أنا أرملة شابة فى الثلاثين من عمرى ولى طفل أحببت شابا فى الثامنة والعشرين من عمره حبا جما وبادلنى هذا الحب فى اخلاص تام برغم الفارق الذى بينى وبينه فى العمر وكذلك فى المركز الاجتماعى فهو فى مستوى عائلى أقل منى فى كل شيء ولكنه يعتز بكرامته الى أبعد الحدود .

ولم أفكر فى هذه الفروق مطلقا لان الحب الصحيح البعيد عن كل غاية لا يعرف مركزا أو مالا وخصوصا ان هذا الشخص دائم العطف على وقد مكثت عشرتنا خمسة أعوام وتطورت الى مقابلات وبعض من المعاشرة شبة البريئه ومنذ وقت قريب قابلت والده مصادفة وهو يعرفنى ولكنه لا يظن اننى سأتزوج ابنه بسبب الفارق بيننا برغم علمه بحب ابنه لى .. وكانت دهشتى كبيرة حين أخبرنى فى سذاجة انه خطب لابنه منذ حوالى ستة شهور وقدم شبكة للعروس وهى احدى قريباته وليست متزوجة كما بلغنى ... فظهرت أمام والده أن لا أهمية لهذا الموضوع عندى .



ولكنى اتصلت به وسألته عن الحقيقة فانكر وقال انه مجرد كلام وهو سيرفض ذلك لانه يحبنى ومن شدة سذاجتى وحبى له صدقته . وبعد ذلك أخذ يماطلنى فى الزواج الى أن يرتب نفسه لذلك لكى يتقدم وهو كفء لى ويكون معه مالية وقال لى اننا تعاهدنا أمام الله أن نكون زوجين اذ لا داعى للاستعجال للعقد الرسمى ثم قابلته مصادفة وطلبت منه أن نتزوج زواجا عرفيا بورقة الى أن نجد أن الظروف تسمح بجعله رسميا . فصرح لى أنه لا يمكنه ذلك ولا يمكنه الزواج منى لانى فى مستوى اخر غيره ولا توجد سعادة فى هذا الزواج خصوصا انه شديد الغيرة وأنا أريد المجتمعات الكبيرة واللبس المودرن وهو غير موافق على ذلك .

وذات مرة وقع بصرى على خاتم الزواج فى اصبعه ولكنه أخفاه خلسة منى . ولما سألته عنه انكسر وقال ان كثرة شكوكى تجعلنى أظن ذلك وبعدها قطعت علاقتى به شهرين ولكنى للاسف فوجئت باتصاله بى فلم أعره التفاتا ولم أقابله ولكن منذ مدة قصيرة قابلته مصادفة وعلمت منه الحقيقة وهى أنه اضطر تحت ظروف عائلية وكذلك من كثرة مشاحناتنا مع بعض أن يتم هذه الخطبة ولكنه الان فسخ هذه الخطبة لانه فكر أنه لا يستطيع العيش بدونى مع قبول طفلى كأنه ابنه ./ وتأسف لى جدا بل بكى ورجانى عدم الرفض والرجوع اليه على أن يتم الزواج حسب رغبتى فورا دون تردد - أنا ما زلت أحبه جدا وأخلص له واشعر أنه لا يمكننى العيش مع رجل اخر غيره خصوصا أنه يقبلنى بطفلى - فهل أرضى به بعد أن أستوثق من والده عن كل شيء أم أرفضه نهائيا رغم أن رفضى له سيكون صدمة كبيرة جدا عليه وعلى .

ماذا تنصحين بعمله وهل لا توافقين على الزواج الذى يكون فيه مستوى الزوج غير مستوى الزوجة أم لا دخل للحب والزواج بذلك ؟ وهل فارق السن الذى ذكرته يوقف ذلك الزواج ؟

البائسة الحائرة

م. ش. بالعجوزة

بنت النيل: لم تبينى فى خطابك ما هى الفوارق الاجتماعية التى

خطاب الشهر

أنا فتاة فى العشرين من عمرى الان ، جميلة وحاصلة على شهادة عالية ، تقدم لخطبتى منذ عدة سنوات شاب من العائلة يكبرنى بخمسة وعشرين عاما ومتوسط الدخل والثقافة . رفضت قبوله زوجا للفارق الكبير بين عمرينا ولكن أهلى لم يعيروا كلامى أى التفات فى ذلك الوقت لاننى كنت صغيرة وعلى حد قولهم لا أفهم مصلحتى وتمت الخطبة على هذا الاساس رغما عن ارادتى .

ومرت أعوام على الخطبة وأنا أشعر نحوه بكراهية شديدة ولا أطيقه برغم انه يظهر لى أنه يحبنى فوق ما أتصور ولا يترك أى فرصة دون أن يثبت لى حبه ويدللنى بكافة الوسائل فضلا عن احترامه لى كل الاحترام .

وفى السنة الماضية أى بعد حوالى ست سنوات على الخطبة ألح على أهلى لعقد القران فرفضت ثانية وبكيت ولكنهم أرغمونى على اتمام عقد القران بالتهديد تارة وبالتملق والسياسة طورا حتى تم لهم ما أرادوا .

ومنذ هذا اليوم وأنا أحاول أن أحبه ما دام ارتبط مصيرى به ولا مفر من ذلك ولكنى للاسف ما زلت أكرهه ولا أشعر نحوه الا بالعطف الممزوج بالاحتقار بشدة حبه لى وأرى أن زواجى منه منتهى الظلم وجميع رفيقاتى وهن لا يمتزن عنى بأى شيء تزوجن شبانا مقاربين لهن فى السن فلماذا أتزوج أنا برجل فى سن والدى ؟ اننى أريد التخلص منه قبيل الزفاف ولكنى أخجل منه بعد أن مكث كل هذه السنين ينتظرنى وماذا سيقول على الناس فهل من طريقة أقنع بها نفسى حتى أحبه وأستعد للعيش معه عيشة سعيدة على وفاق أو بأية طريقة أتخلص منه .

المظلومة

بنت النيل : من الاسف حقا ان نرى فى يومنا هذا ان بعض الاسر ما زالت لا تلتفت لرغبات بناتها وتأخذ رأيهن قبل الزواج وكأن الامر لا يتعلق بالفتاة ومصيرها ومستقبلها يجب على الاباء والامهات أن يقلعوا عن هذه الافكار البالية ويفهموا أن الفتاة ليست سلعة تباع وتشترى بل هى انسانة لها قلب وعقل ولابد من آخذ رأيها فى هذه الامور التى تستطيع أن تحكم عليها وتعرف سعادتها من شقائها وواجب الاهل نصيحتها وتقديرها فى الموضوع ويتوجهون بها الى مصلحتها ولكن من الظلم اجبارها على زواج لا ترغب فيه وقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باخذ راى الفتاة قبل زواجها وقد جرى الصحابة على ذلك .

وما دمت قد حاولت بشتى الطرق أن تقنعى نفسك به وتحبيه دون جدوى فالاوفق لك وحرصا على مستقبلك وقبل أن يستفحل الامر وتتزوجا ثم تنجبا أطفالا وتعيشا طول العمر فى شقاء مرير لا بد أن ينتهى بانفصالكما يوما ما

أنصحك ان تفاتحى خطيبك بحقيقة الوضع وبشعورك نحوه ، وتبينى له عدم امكانك صحبته سواء اليوم أو فى المستقبل وانك برغم احترامك له ومحاولتك الشعور بأية عاطفة نحوه لم توفقى ولذا ترين أنه من الاوفق الانفصال من الان . وثقى تماما أنه سيفهم الوضع ويقدرك على صراحتك واتخاذك هذه الخطوة قبل الزفاف ولن تكونى قد جرحت شعوره بهذا التصرف وكثيرين تفسخ خطبتهم بعد سنين طويلة ولا بد أنه سيقدر الموقف ويفسخ الخطبة ويطلقك .

أما اذا امتنع فاتخذى موقفا حازما معه ولا تخشى كلام الناس فان العقلاء منهم سينصفونك ولا يعيبون تصرفك مع العريس الذى لا يرحم شبابك ويطمع فى الزواج بمن هى فى سن ابنته برغم كراهيتها له فلا يستحق اى عطف او حرج أو خجل منك فالذنب ذنبه وذنب اهلك .

بينكما فما هي وظيفته ومدى ثقافته ومن اية بيئة هو وهل تملكين ثروة ام لا وهل يستطيع اذا تزوجك ان يقوم بكافة نفقة منزل الزوجية وواجباته نحوك .. كان يهمني معرفة كل هذه الامور قبل ابداء رأيي في زواجك منه .

وعلى العموم يبدو لي من خطابك انك سيدة عاقلة تزن الامور من كافة نواحيها وتفهم الحب في اجمل معانيه وهو التضحية في سبيل من تحبين والتغلب على كافة العقبات التي تقابلك او سوف تقابلك .

اما هو حسب روايتك فاما انه شاب غير جاد لك من ناحيته ولذلك رفض الزواج منك وكان يماطلك برغم الحاحك حتى ولو بعقد عرفي هذا من ناحية ومن ناحية اخرى فانه ليس مستقلا برايه ولا يتصرف بارادته وحده بل أهله يسيطرون عليه حتى انه خطب قريبته واستمر في علاقته معك واخفى امر هذه الخطبة التي فسخت لسبب قد يكون غير ما زعمه من ان حبه لك مثلا ان كنت ثرية ولعل هذا هو سبب رجوعه اليك وفي هذه الحالة يكون حكمك عليه مخالفا لحقيقة اخلاقه اذ انك تنظرين اليه بمنظار الحب والعاطفة القائمة منذ خمس سنوات .

ان صح هذا فاني انصحك بعدم الزواج منه مهما تعذبت ومهما كانت الصدمة شديدة عليك .

واما ان يكون صادقا في حبه وتردده وامتناعه عن زواجك في البداية للاسباب التي ابداها وهو تردد في محله بل دليل على نضوج تفكيره ومحاولته الابتعاد عنك وخطوبة قريبته محاولة طبيعية يقدم عليها كل انسان عاقل قبل ان ينساق وراء عاطفته اذا ما كان هذا الانسياق في طريق غير عادي وعلى غير ما جرت عليه الناس اذ ليس من المألوف ان تتزوج سيدة بشاب اقل من مستواها واقل منها سنا في الظروف العادية .

ولذا يحاول الشاب انقاذ حبيبته من هذا الموقف فيتخلى عنها في سبيل سعادتها ولكن اذا خرج من هذه التجربة بانه لا يمكنه العيش بدونك كما لا يمكنك العيش بدونه ولذلك فسخ خطبته فانني انصحك بالزواج منه برغم الفوارق الاجتماعية وفارق السن بينكما اذ ان حبكما لا بد سيدفع كلا منكما للتضحية في سبيل اسعاد الاخر ، والتغلب على ما قد يصادفكما من مشاكل ناتجة عن هذه الظروف .

لذلك ارى ان تتأكدي اولا عن سبب فسخ الخطبة فان تبين لك صدق قوله وكان مستعدا وغير مماطل في الزواج في هذه المرة اقدمت على الزواج منه لان زواجك منه سيسبب لكي الشقاء ولن يشعر اي واحد منكما بالسعادة مع شخص اخر ، فالمرأة تسعد بالتضحية والعذاب في سبيل العيش مع من تحبه .

اذا لم تجدي حل مشكلتك فترقبيه في العدد القادم

يطلبون العون

فصل والدي من عمله في شهر اكتوبر سنة ١٩٥٤ وطرق جميع الابواب للعمل دون جدوى حتى أصبحنا فقراء معدمين وعلينا ديون من كل ناحية ومرض والدي لهذا الحال اذ اننا خمسة أولاد غيري تتراوح أعمارهم بين سنتين وسبع سنين ومنهم ثلاثة بالمدرسة وأنا عمري ١٢ سنة ولم نتمكن من اتمام دراستنا على هذه الحال .. وقد ضاقت الدنيا بوالدي لدرجة انه طردنا من عنده فذهبنا لخالي وهو رقيق الحال .

انقذونا بالله عليكم نود أن ننضم الى الضمان الاجتماعي أو الى أي ملجأ لكي نعيش ونشعر بالاطمئنان على حياتنا ونشعر بالسعادة .. انقذونا من الهلاك فقد أصبحنا على اخر نفس .

سعاد جاد رضوان
طرف فهيم حلفا
بقال بالقنطرة شرق

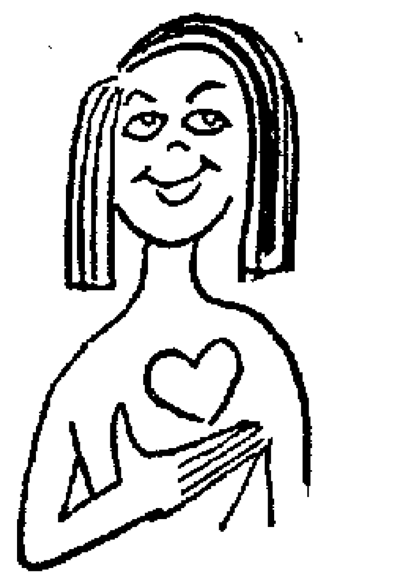
بنت النيل : نوجه نظر المسئولين بالضمان الاجتماعي لهذه الشكوى عساهم ان يجدوا حلا يساعدون به هذه الاسرة وينقذونها من قسوة الحياة وأملنا ان تجد هذه الشكوى طريقها ايضا الى جهات البر لدى الهيئات المختلفة ووزارة الاوقاف .

مسألة كياسة

كانت عائلة زوجي ترغب في زواجه من شقيقة زوجة أخيه وكان هو يكرهها رغم حبها وحب أهلها له واتفقت العائلتان وحددوا يوم الشبكة ودعوا الاقارب والاصحاب ولكن فاجأهم زوجي بتقديم الشبكة الى قبل ذلك بيومين واني في شدة الضيق من هذا الوضع . ما هو الحل لمعالجة الامور هل سيكون زوجي وأنا معه في لهيب من نار علما بأن شقيقة تلك الفتاة ستكون معي في ملكه الخاص بالدور الرابع وأنا بالدور الثالث ؟

حرم ج. م. ع
القاهرة

بنت النيل : من الطبيعي أن يكرهك في البداية أهله وخاصة زوجة شقيقه وعليك الا تهتمي بكل صغيرة وكبيرة يقولونها عنك واعملي على اسعاد زوجك وكوني سياسية ولطيفة مع أهله حتى يدركوا حسن اختيارابنهم فتكسبي مودتهم وتقديرهم وكثيرات من الزوجات بدأن مثلك ووصلن بكياستهن واخلاصهن الى السمن والعسل مع الجميع .



الجانلة السوداء

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمري أريد ان أصنع جونلة سوداء بليسيه ولكن والدتي عارضتني وقالت انك ما زلت صغيرة فارجو افادتي عن ذلك وهل لا يجوز لفتاة في مثل سني لبس جونلة سوداء وان كان لا مانع من لبسها فمن أي قماش أصنعها ؟

بنت النيل : ان والدتك على حق فانت ما زلت صغيرة على اللون الاسود والالوان الفاتحة والزاهية هي التي تليق بك وتتمشى مع سنك فاتركي الاسود عندما تتقدمين في السن .. انت عايزه تكبري قبل الاوان ليه .. وان كنت متمسكة في أن تكون الجونلة غامقة اللون فلا بأس من اختيار اللون الكحلي أو البني وتلبسي معها بلوزة فاتحة اللون . ويمكنك تفصيلها موديل بليسيه دوغري « يعني مش كلوش » وهذا الموديل ينجح في قماش البوبلين أو التيل .

البحث عن العمل

« بنت النيل » تساعدك في الحصول على العمل بنشر طلبك مجانا في هذا الباب خدمة لك ولاصحاب الاعمال .

أوجيني مرقس فهمي :
ابتدائية فرنسي ـ تجيد الالة الكاتبة فرنسي ـ ترغب في أي عمل
٢٢ «ا» شارع أبو زيد ابراهيم ـ ساحل روض الفرج

احمد احمد الصواف :
بكلية التجارة بجامعة الاسكندرية يريد عملا بالقاهرة أو الاسكندرية ـ كفر الحما ـ غربية

انسة اجلال م.ك :
مدرسة لغة انجليزية بالثانوي ودبلوم معهد تربية . تريد عملا بعد الظهر .

انسة سعاد م.ك :
دبلوم راقي للمدارس الثانوية الفنية وحاصلة على التوجيهية ومنتسبة بكلية الاداب . تريد عملا بالقاهرة ٣١ شارع قايتباي بمنيل الروضة ـ القاهرة .

اميل نقولا :
ليسانس اداب قسم انجليزي ـ يجيد العربية والانجليزية ـ يطلب عملا بشركة محترمة
٩ شارع محمود يحيي بطومانباي ـ سراي القبة

انسة منيره محمد مصطفى :
حاصلة على التوجيهية ـ تريد عملاكتابيا ـ ١٥ شارع سنجر الخازن بالحلمية الجديدة .

انسه امال مصطفى محمد :
حاصلة على التوجيهية . تريد عملا كتابيا ـ ٦ شارع اسماعيل كاشف بالمغربلين قسم الدرب الاحمر

انسة ليلى ح.ح :
حاصلة على التوجيهية وبكلية الاداب ـ تريد عملا كتابيا .

بريد الاطباء

يجيب على الاسئلة
الدكتور عبد الحميد عمر

القارئة اقبال. م. الدقى :

تشكو من وجود ديدان الاسكارس

هذا النوع من الديدان منتشر بكثرة ومنشؤه الخضروات غير المغسولة جيدا . وعلاجه ان تتأكدى من وجود ديدان أولا بتحليل البراز ثم تأخذى جرعة من دواء Antepar قبل الافطار بنصف ساعة . وهى كفيلة بأن تخلصك من جميع الديدان ويستحسن قبل تناول هذا الدواء تناول بعض المقويات لمدة اسبوع مثل حبوب FORSOLIA أما ستيان البرماليفت لا يصغر الثديين بل هو كأى ستيان عادى .

حائرة بالجيزة :

تريدين تطويل الرموش . ولا يتأتى ذلك الا بتقوية الشعر عموما ويلزم لذلك أخذ فيتامينات بكثرة مثل Polytone حبة مع الاكل ٣ مرات يوميا وبعض حقن الكالسيوم فى الوريد Calcium Gluconate 10 % عشرة حقن وتستمرين على ذلك لمدة شهر على الاقل مع دهان الرموش بزيت الخروع عند النوم بواسطة فرشة صغيرة مخصصة لذلك .

انسة من سوريا :

تشكو من ظهور شعر أبيض فى رأسها بالرغم من أن سنها ٢٢ سنة

الشعر الابيض اذا جاء مبكرا كان ذلك بسبب استعداد طبيعى عند الشخص ولكن ممكن تفادى ذلك بعض الشىء بأخذ كثير من الفيتامينات اما بالفم أو حقن تقوية — وأحسن شىء هو استعمال نوع شامبو يكون لونه مناسب للون الشعر الاصلى .

سيدة ر. بالحدائق :

تشكو من ظهور حبوب بالوجه .

الغذاء له دخل كبير فى وجود مثل هذه الحبوب — يجب ان تمتنعى عن التوابل والحوادق والجبن وأكثرى من أكل الفواكه والخضروات ومن آن لآخر تناولى جرعة ملينة من ملح الفواكه AndreWs وتؤخذ قبل الفطور ولا تستعملى البودرة مؤقتا بل استعملى دهان مطهر مثل Valderma واغسلى وجهك دائما بماء الورد .

مشتركة بالمجلة — علية بدمنهور :

تشكو من حبوب بأعلا الفخذين

من الشرح يبدو لى أن هناك شيئا يمنع استمرار الدورة الدموية كرباط مطاط أو خلافه مما يستعمل فى حمل الجوارب ويمكن ان يكون ذلك نوع من أنواع الحساسية استعملى له دهان Benadryl Ointment وبودرة التلك .

قارئة مستديمة انسة تهانى بمنشية البكرى :

تشكو من حبوب بالوجه وورم الجفنين العلويين .

يبدو لى ان حبوب الوجه وورم الجفنين جزء من شكوى واحدة بالنسبة للجسم . فى هذه الحالة يجب تحليل البول لمعرفة ما اذا كان به زلال أو أملاح فاذا ما عولج ذلك تحسنت الحالة كثيرا وتزول بمضى الوقت ولا يبقى هناك شكوى وخاصة من السمنة التى تشكين منها .

بهيجة . ١٠ س. بالقاهرة :

تشكو من النحافة ومضاعفاتها

لم تذكرى ان كنت عرضت نفسك على طبيب لمعرفة ان كان هناك سبب ظاهر لهذه النحافة . على كل حال وعلى أساس ان لا يكون هناك حالة مرضية مسببة لذلك فان الفيتامينات والمقويات العامة وفاتحة الشهية هى كل ماتحتاجينه من الفيتامينات Minacaps تأخذين كبسولة مرتين فى اليوم وتأخذى حبوب Ferrous Sulphate مع B. Complex قرص بعد الاكل ٣ مرات يوميا وتأخذى دواء فاتح للشهية Aciminas وهو كذلك منشط للكبد ملعقة متوسطة بعد الاكل ٣ مرات يوميا .

مشتركة . ١٠ ت. بنقاده :

تشكين من صداع مستمر . فى أغلب الاحيان مع عدم وجود حالات مرضية أو تعب بالعينين يكون ذلك نتيجة حساسية وانصحك بأن تجربى Anthisan Syrup ملعقة صغيرة بعد الاكل ٣ مرات يوميا .

بريد الجمال

الانسة ١. م. ى — منشية البكرى:

تشكو من أن بشرتها دهنية جدا ودائمة اللمعان .

دلكى شعرك بقطنة بها قليل من ماء الورد كل ليلة قبل النوم ثم ضعى Tonique Astringeant هيلينا روبنشتين فتصبح بشرتك طبيعية وتزداد نعومة ونضارة .

سميحة .. :

تزيل شعر ساقيها بالطريقة الشرقية فلا يظهر ثانية للخارج فوق الجلد وانما ينثنى داخل المسام .

كثرة استعمال الحلاوة هى السبب فى ذلك . العلاج ضعى ملعقة كبيرة بوراكس فى لتر ماء فاتر وضعى منه على المواضع التى تشكين منها ثم جففى ساقيك وضعى مرهم زنك Pommade de Zinc استعملى هذا العلاج ٣ مرات فى الاسبوع .

توحيدة ١. سالم — قويسنا :

فى الرابعة عشرة وتشكو من تأثير الضوء على عينيها وصداع كما تريد علاجا للشعر الخشن وعلاجا لفرد الشعر المموج كذلك تشكو من حبوب بوجهها تترك اثارا سوداء .

١ — اعرضى نفسك على طبيب عيون لاستشارته .

٢ — اغسلى شعرك بشامبو "Dopal" مرتين فى الاسبوع ضعى يوميا على شعرك كريم "Dopal" لمدة شهر يزداد شعرك نعومة ويظهر مفرودا .

٣ — لازالة الحبوب التى بوجهك ضعى مرهم ساكنيل يوميا ولمدة شهر .

اذا لم تجدى
جواب سؤالك
فترقبيه فى العدد القادم

انسة — برمل الاسكندرية :

تطلب علاج لخشونة شعرها وجفافه .

لا تضعى أى نوع من الزيوت على شعرك . اغسلى شعرك مرتين فى الاسبوع بشامبو "Dopal" لمدة ٣ شهور ثم ضعى كريم بيورين BIORENE يوميا ايضا لمدة ٣ شهور بعد غسله بالشامبو يعود لشعرك نعومته ويعمل على فرده واطالته واسترساله .

نبيلة ١. — مشتركة :

شعرها مقصوص الاجارسون ولكنه مشوش .

استعملى كريم BIORENE مرة كل يوم لمدة ٣ شهور . أما اختك التى تشكو من جفاف بشرتها فانصحها بدعك بشرتها بماء الورد ثم دهان بشرتها بكريم بلينشنج اليزابيث اردن تعود بشرتها الى نعومتها الطبيعية .

شئون المنزل

ت. م — كفر الزيات :

تريد غسل فستان فاى لونه احمر .

يحسن دائما غسل مثل هذه الاقمشة الثمينة بالبنزين واتبعى فى أجراء عملية الغسل بالبنزين جميع الارشادات التى سبق أن شرحتها مرارا فى أعداد سابقة أما عن شعرك الخشن فاستعملى كريم BIORENE لمدة ٣ شهور مرة كل يوم .

نبيلة . — مشتركة :

فستانك الحرير الذى ارسلت لى عينة منه يمكنك بسهولة تنظيفه بغسله بماء فاتر ومسحوق صابون مع الضغط الخفيف وعدم الدعك ثم اشطفيه فى ماء دافىء مرتين ثم فى ماء بارد مع اضافة قليل من الاسبرتو الابيض الى ماء الشطف لاعادة لمعانه ثم اعصريه بالضغط ثم ضعيه فى فوطه بشكير للتخلص من جميع الماء ثم ضعيه فى مكان طلق الهواء . ويكوى وهو ندى قليلا بمكواة متوسطة الحرارة ولاحظى السرعة الزائدة فى جميع مراحل الغسل والشطف .

فايزة ع ـ شبرا مصر :
تسأل عن طريقة استعمال الثلاجة الكهربائية .
سبق أن شرحت طريقة استعمالها والعناية بها فى عدد شهر مايو سنة ١٩٥٦ فارجعى اليه

م. ز. ص :
تسأل عن طريقة عمل مربة البرتقال وشرباته . مربى البرتقال تعمل تماما كما فى مربى النارنج فقط لا يبشر القشر ـ أما شراب البرتقال فقد سبق نشره فى أعداد سابقة وقد انقضى الآن موسمه وليس من الصواب عمل هذا الشراب فى هذا الشهر فهو قليل وغالى الثمن .

قارئة بنت النيل باسوان :
تسأل عن طريقة عمل صلصة الطماطم ـ الطريقة هى أن تقطعى الطماطم الى انصاف وتوضع فى المصفاة وترش عليها بعض الملح الناعم وتترك لمدة ساعة حتى يصفى ماؤها ثم تعصر فى المصفاة كالمعتاد ثم يوضع العصير فى شاشة نظيفة وتربط ثم تعلق فى مسمار وتترك لليوم التالى وذلك للتخلص من كل مائها ويبقى القلب فقط ـ ثم يوضع بيوريه الطماطم الموجود فى الشاشة فى حلة وترفع فوق نار هادئة حتى تجف وتتخلص من مائها ـ ثم تعبأ فى برطمانات جافة جدا ويرش على وجهها قليل من الزيت ويحكم الغطاء .

بين المحررة والقارئات

السيدة ح.ا.ا. حلوان :
تسأل عن عدم نشر موضوعات وموديلات تناسب سن السيدات المتقدمات فى مجلة بنت النيل

المحررة ـ يا سيدتى ان مجلتنا مهتمة بكافة الشئون لكل الاعمار وقد نشرنا عدة مرات فى الاعداد السابقة عن طرق لازالة جفاف الايدى وازالة التجاعيد . أما الموديلات فدائما تجدين فى كل عدد بعض الموديلات التى تناسب سنك

الانسة ف.ا. لبنان :
نشرنا فى باب بنت النيل تحل مشاكلك مشكلة مماثلة لمشكلتك فنرجو ان ترجعى اليها لمعرفة راينا فى موضوعك

الانسة زينب بحلوان :
تسأل عما اذا كان القماش الفاى مودة هذا العام لسن ١٨ سنة وعن موديل فستان يلبس مع بلوزة نايلون

المحررة ـ الفاى ليس مودة لسنك ابدا وانصحك بان ترتدى فستانا من القطن او الحرير الطبيعى وافضل لك القطنيات ويوجد مجموعة منها تصلح للفساتين الكوكتيل ويمكنك تفصيل فستان موديل «داكتيلوه» وهو يكون مفتوحا على هيئة مريلة من الصدر فتتمكنين من لبس البلوزة النايلون برغم شفافيتها تحته ويظهر صدرها العلوى فقط وتجدين عدة موديلات من هذا النوع فى اعداد بنت النيل السابقة

مشتركة باسم السيد اسماعيل الخياط ـ السويس :
شاهدت فيلم ازاى انساك وخجلت من بطلته لتمثيلها دور الناكرة للجميل والاستهتار مما يعطى فكرة سيئة عن المرأة العربية

المحررة ـ ليس فى الفيلم اى عار لصق بالمرأة عموما بل هو عظة وحالة من الحالات التى توجد فى المجتمع . وهناك افلام كثيرة ظهر فيها الرجال بمظهر انكار الجميل وخيانة العهد والامر لا يخرج عن حالات فردية

انسة فاطمه كمال ـ سراى القبة الثانوية :
طالبة فى القسم الفرنسى بالشهادة الثانوية العامة . رسبت فى تخصص فرنسى ولغة فرنسية وفلسفة فاصبحت ليس لها حق دخول الدور الثانى وتشكو من اعتبار الوزارة للغة الفرنسية والتخصص الفرنسى مادتين منفصلتين

المحررة ـ نشرنا رسالتك ليطلع عليها المسئولون فى الوزارة . علما بان مادة التخصص تعتبر علما قائما بذاته فى منهجه وتدريسه ولا علاقة له باللغة الفرنسية الا فى اللغة التى يدرس بها للطالبات

السيدة رجاء حبيب :
تتقدم بملاحظة وجيهة هى أن البترونات التى تنشر بمجلة بنت النيل كثيرا ما تكون مطبوعة فى خلف صفحة بها مقال قيم ويستلزم قطع البترون .. قطع المقال .
بينما تريد القارئة الاحتفاظ به فى المجلة .. لاهميته .

المحررة :
أشكرك على هذه الملاحظة .. وسأبلغ رأيك الى القائمين على تنسيق صفحات المجلة لدراسته والعمل على حماية المقالات المفيدة من المصير الذى تنتهى اليه الصفحات الخاصة بالبترونات .

الاجابة الصحيحة

١ ـ نيبال وبهوتانى
٢ ـ عبد الله عثمان
٣ ـ سنة ١٩٧٠
٤ ـ جزيرة تايوان
٥ ـ ١٥ مليون جنيه

لا .. لم تكن جبانا

قصة مترجمة عن الفرنسية

لقد تعرفت على « انى » فى صباح يوم من أيام الصيف ... كان الجو حارا والشمس ساطعة وصوت الناس من حولى لا يهدأ .. تعرفت عليها فى احدى المحطات خلال أجازة الصيف .. كانت تصعد الى احدى عربات القطار فناولتها حقائبها .

وارادت الصدفة أن تجعل مكانى الى جانبها . وما أن جلسنا حتى بدأنا الحديث .. ذلك الحديث الذى يدور عادة بين المسافرين فى نفس الصالون لساعة او لاكثر حسب بعد المكان المقصود .. انه حديث يخلو من التكلف ويجرى فى اسلوب سهل وينم عن فرحة أصحابه بالاجازة التى سوف يمضونها بعيدا عن مكان عملهم .

كنت ذاهبا الى بيت عمى الذى لا يبعد كثيرا عن مدينة « بو » أما « انى » فقد كانت عازمة على قضاء اسبوعين على سفح الجبل الذى يشرف على قرية «أولورون» فكان أمامنا ما يقرب من اثنتى عشرة ساعة نقضيها معا .. ولا شك فى أن هذه المدة الطويلة من شأنها أن تلعب دورا هاما فى حياة الانسان ، وقد تغير مستقبله .. كانت « أنى » شقراء باسمة، متناسقة الاعضاء ، وكانت عيناها فاتحتين ووجهها جميلا فى هدوء.

ولما تحرك القطار خرجنا الى الممر لندخن سيجارة ، وعندما مر خادم عربة الاكل حجزنا أماكننا معا .. فكان لا بد من أن ناكل على نفس المائدة .

وقد حكت لى « أنى » أثناء تناول طعام الغداء أنها سكرتيرة مدير مؤسسة صناعية كبرى .. وأخبرتها أننى أشغل وظيفة المدير الفنى لمؤسسة كهربائية .

وكانت ثقافتى الموسيقية عالية وكانت فتاتى تعشق الموسيقى .. وكنا نتناقش حول احدى سمفونيات باخ عندما وقف القطار عند محطة سان بيير دى كور . وكنا نتكلم من مانويل ديفالا وجراندوس عندما وصل القطار الى أنجوليم .

وذهبنا معا الى بوفيه محطة بوردو لنأخذ شرابا مثلجا .. وابتداء من هذه المحطة التى تعتبر مبدأ جنوب فرنسا ، أخذت أشعر بأن الكيلومترات تمر بسرعة .. واننى سأنفصل عن هذه المخلوقة الجميلة بعد وقت قليل ..

تلك المخلوقة التى لم أتمكن من سماع اسمها وسط ضوضاء القطار عندما قدمت نفسى اليها قبيل قيامنا من محطة باريس . لقد شعرت بأنى بدأت أعجب بهذه الفتاة ... لقد أحببت ثقتها فى نفسها دون أن يشوب هذه الثقة أى غرور . . . لقد أحببت حساسيتها الدافقة التى تعكسها عيناها ذات البريق الساطع المتغير وظرفها وذكاءها وأناقتها التى تعتمد على البساطة أكثر من اعتمادها على أى شىء اخر . ولهذه الاسباب مجتمعة بدأت أحب الجبال مما اضطرنى الى أن أكذب عليها كذبة بيضاء .

قلت لها : لقد وعدت نفسى بمحاولة تسلق الجبال هذا الصيف .. وربما قابلتك فى جبال البيرينيه ؟ ولكن أخشى أن أجدك محاطة بسيل من الاصدقاء ؟

فأجابت : لا .. أبدا . انى ذاهبة عند أسرتى . صحيح أن هناك «جى» ..

فكررت فى شىء من الغيرة : نعم هناك «جى» !

فضحكت وهمست : ان «جى» ابن عمى الذى يهتم بعلم الاجناس وزوجته من الصنف الرقيق الذى لا يتحمل تسلق الجبال ... لذا تراه يصحبنى مع «كلود» ..

قلت : اذن هناك «كلود» ؟

قالت : نعم «كلود» الذى أحبه.

لم أستطع أن أكتم الضيق الذى شعرت به فى هذه اللحظة . ولكن ضحكتها العالية أعادتنى الى صوابى .

ــ ان «كلود» من كلاب الجبال. وانه يحمل اسم الدليل الذى أهدانا اياه ! ..

ــ ربما قبلت عضويتى فى فريقك بين عالم الاجناس والكلب ؟

ــ بكل سرور ، سأعطيك عنوانى فى الحال .. انه سهل للغاية .. شاليه دى بان فى سانت مارى .. يمكن بسهولة .

وتوقف القطار فى محطة «داكس» وبدأنا نقترب من محطة الوصول.

وأشعلت المسافرة الحسناء سيجارتها وأثناء قيام القطار فجأة اندفعت نحوها بالقصور الذاتى. وأخذت اتنسم عبير شعرها الذهبى وبشرتها الناعمة . ووضعت يدها على المسند فلفت نظرى جمال أصابعها الطويلة ذات الاظافر المثالية . وعندما ابتعدت عنها معتذرا ابتسمت لى ابتسامة ساحرة ..

قلت لها : ان ابتسامتك لجذابة

قالت : ومع ذلك فانى لم أتمكن من أن أجذب أحدا الى والدليل على ذلك أنى ما زلت عزباء .. لقد بلغت الخامسة والعشرين من عمرى وهى سن تكون النساء قد تزوجن عند بلوغها عادة .

قلت : لا شك فى أنك لم تلتقى بعد برجل أحلامك ؟

قالت : أنت فضولى .. لكم أود أن أوجه لك نفس السؤال .

قلت : قد لا أجرؤ على الاجابة !

قالت : اه منكم معشر الرجال .. انكم جميعا من عجينة واحدة .. أننا لا نكاد نعرف بعضنا ..

قلت : لقد مضى علينا عشر ساعات ونحن نتحدث . ان أكثر الناس الذين يتزوجون لم يتحدثوا لمدة عشر ساعات قبل ان يتخذوا قرارهم . فقد يلتقون فى حفلة ثم يتقابلون عند أحد الاصدقاء ثم يقررون الزواج فجأة .. ذلك ما يحدث فى أغلب الاحيان .

قالت : هذا صحيح .. ولكننا لم نصل بعد الى هذا الحد ... قالتها بضحكة ذات مغزى .

قلت : او كل ما أطلبه منك ان تسمحى لى بزيارتك

قالت : لك هذا .. ولكن اسمح لى أن أتغيب عنك لحظة لابحث عن شىء فى حقيبة السفر .

فدلفنا عائدين الى الصالون وساعدتها فى انزال حقيبتها التى فتحتها على المقعد . أما أنا فقد جلست على المقعد المقابل . كان القطار مكتظا بالركاب عند محطة

القيام مكتظا بالركاب الذين نزلوا الواحد بعد الاخر فى المحطات المختلفة التى مررنا بها ، فأصبح صالوننا خاويا الا منا .. وأخذ الليل يرخى سدوله فأضأت المصباح ..

وفتحت أمامى حقيبة سفرها الصغيرة فلمحت فيها تلك الحاجيات التى تستعملها النساء والتى تلمس قلوب الرجل .. حقيبة للتواليت وفساتين ذات ألوان زاهية وأشياء أخرى ..

وفى اللحظة التى كان يعبر فيها القطار أحد المنحنيات الصعبة مهدئا من سرعته ، وقعت الكارثة.

دوى صوت هائل وتدافعت العربات على بعضها البعض . فأصبت بضربة عنيفة : لقد سقطت حقيبة على جبهتى . ولم أستطع أن أعرف حتى الان كم من الوقت ظللت فاقد الوعى .. على الارجح أن الامر لم يتعد بعض الثوانى لا أكثر .. ولكن ليس فى الامكان تحديده .

وعندما عاد صوابى الى سمعت صراخا يأتى من كل صوب ورأيت اللهب يتصاعد فى السماء ... كانت النيران تلتهم العربات التى بجوارنا ..

كانت «أنى» ملقاة على أرض الصالون وهى تصرخ . كانت نظرتها تنم على أنها فقدت صوابها وكان الدم يسيل على ثوبها .

نظرت الى شاردة اللب ونظرت اليها دون أن أقول كلمة وقد عقد الخوف لسانى وسمرنى فى مكانى

ولم ألحظ أننى جرحت جرحا خفيفا فى جبهتى من جراء سقوط الحقيبة .. لقد كنت خائفا .. خائفا كالطفل الذى يرفض أن يخرج فى الليل .. خائفا كالحيوان الذى يشعر بقدوم الموت ..

ولم أفكر الا فى الهرب .. الهرب الى أبعد ما يمكن من هذا المكان الذى لقى فيه عدد من الرجال والنساء والاطفال حتفهم والبعد عن هذا المنظر المحزن ، منظر الجرحى والقتلى وقطع الخشب المتناثرة والقضبان الحديدية المنزوعة من مكانها .

ودفعنى الرعب الى أن أحبو على يدى وركبتى ذلك ان عربتى كانت مقلوبة وكان الممر الذى يربطها بالعربة التالية قد مزق من قوة الصدمة فاستطعت ان أدلف خلاله وأسقط خارج العربات بالقرب من القضبان . وبعد لحظات جاءت فرقة الانقاذ فحملتنى على المحفة وكنت فاقد الوعى تماما .. وما أن ضمدت جراحى حتى ركبت أول سيارة كانت تدأعدتها الشركة صاحبة امتياز خط السكك الحديدية فى هذه المنطقة وذهبت فورا الى مدينة « بو » . لقد نسيت وسط كل هذا نسيت كل شىء الا نفسى ..

ولم أشعر بشدة جبنى الا فى صباح اليوم التالى ، حينما هدأت أعصابى وأخذت أفكر فى شناعة فعلتى .

لقد كنت خائفا فتركت ، ويا للعار ، هذه الفتاة الجريحة .. اننى لن أجرؤ على الظهور أمامها مرة ثانية ان كتب لها النجاة .. لا بد أنها قدرتنى حق قدرى : اننى فى نظرها بل فى نظر الناس جميعا خواف جبان .. نعم لقد سلكت مسلك الجبناء .. لا لانه كان فى استطاعتى انقاذها بدلا من أن أتركها للموت ، بل لانى كنت أحبها بقدر ما كنت جبانا . لقد حدثت المعجزة المنتظرة من زمن .. كنت أحب « أنى » وكنت على وشك أن أكسب عطفها ! .. ولم يكن ضعفى جبنا يدفع صاحبه الى التخلى عن شخص لا يمت اليه بصلة فى ساعة الخطر .. ولكنه جبن يدفع صاحبه الى ترك كائن عزيز عليه ! ذلك ان « أنى » أصبحت عزيزة على .

ولم أجرؤ أن أسأل عن الفتاة . وبعد بضعة ايام قضيتها فى النقاهة عدت الى باريس حيث هنأنى أصدقائى بنجاتى من هذه الكارثة المروعة التى اهتزت لها فرنسا ! ..

واستأنفت أعمال وظيفتى وعدت الى هذا العمل الالى . لقد فقدت ثقتى بنفسى ولم أعد أظهر اصالة فى الرأى ولا جرأة . كان كل ما أرجوه من عملى أن أظل فيه ... أما المستقبل فقد كنت أنظر اليه فى يأس ..

• • •

ومضت السنون تتلاحق . وذات مساء بينما كنت خارجا من دار للسينما التقيت « بأنى » .. لقد عرفتنى وأقبلت على وبصحبتها صديقة :

قالت: يا لك من مخلف للوعود ! لا شك ان الحادث قد أنساك عنوانى ؟

وشعرت حينئذ كأن الارض قد ابتلعتنى ولم أستطع أن أقول الا فى صوت خفيف للغاية كأنه الحشرجة أننى أدعوهما الى تناول شىء فى المقهى القريب قبل ان يفوتنا المترو الاخير .

وأخذت « أنى » تشرح لصديقتها أننا كنا فى القطار الذى أصيب فى الحادث وأننا كنا من بين الركاب القلائل الذين نجوا من الموت بأعجوبة .

ولما كان يبدو عليها السعادة بلقياى ، ولما كنت لم أتوقف لحظة واحدة عن التفكير فيها ، فقد حولت مجرى الحديث ورتبت أمرى على ان أراها بمفردها .

وكان يبدو على القلق وعندما أبدت لى ملاحظتها على حالتى أجبتها وأنا أكاد أتلعثم : انها المفاجأة السعيدة .. مفاجأة العثور عليك ..

قالت عاتبة : انك لم تتح لى أمل العثور عليك .. اننى لم أتلق أى شىء يطمئننى عنك ..

قلت شارحا: لقد فقدت عنوانك الذى كنت وضعته فى الحقيبة التى ضاعت يوم الحادث المشئوم ..

وسمحت لى « أنى » أن أتصل بها تليفونيا وقابلتها بعد المقابلة الاولى عدة مرات كنت أشعر وأنا معها بشىء كثير من الضيق على الرغم من شعور الحب الذى كانت تذكيه فى قلبى .. ذلك أنى كنت أسأل نفسى ان كانت عارفة المسلك الذى سلكته . غير ان الحنان الذى كان ينبعث من « أنى » كان يزيد قلقى ويمنعنى من أبوح لها بمقدار عذابى .. ومع ذلك فقد كانت تشعر بهذا البرود المفاجىء وما أن ينتابنى هذا الشعور المزعج كنت أرى حاجزا يقف بينى وبينها .. وهذا ما الهامها الى أن تقول لى ذات يوم ..

ـ انى أشعر بسرور زائد عندما أراك .. ولكنى امرأة عاقلة .. ولا شك فى أن هناك انسانا أم شيئا بيننا ..

ـ انه ليس الشىء الذى تعتقدينه ... ولكن هناك شبح بيننا .

ـ اذن الافضل ان نكف عن التلاقى ..

ـ انه ليس شبحا نسائيا ، انه شىء اخر اعجز عن وصفه لك

ـ انك لغز ..

وظللنا صامتين مدة طويلة خلال هذه المقابلة ، ذلك أنى كنت أسأل نفسى هل كشفت جبنى ... والى جانب ذلك فقد كنت أعرف أن شابا ثريا يخطب ودها وأنه طلب يدها فرجته ان ينتظر بعض الوقت

ودعيت ذات مساء الى سهرة أنيقة وطلبت الينا أن نصحبها . ورقصنا معها كل بدوره . وكان لمنافسى سيارة . ولما كانت «أنى» تقطن شارعا موحشا من شوارع حى أوتوى فقد قر رأينا على أن نوصلها الى منزلها بعد السهرة . وكان منافسى يأمل فى ان يعود معها بمفرده ولكن « أنى » ألحت أن اكون معهما فصدع للامر .

وتركنا « أنى » على بعد مائة متر من باب منزلها ذلك ان فى الشارع بعض الاصلاحات . وانعطفنا بالعربة ببطء لانها كانت من الطرز الذى لا يقوم بسرعة . ولم نكن قد ابتعدنا كثيرا عن المكان الذى وقفنا فيه ، عندما سمعنا امرأة تصرخ .

أوقف زميلى السيارة : انها «أنى» .. قالها وقد شحب وجهه

فصمت : لنعد بسرعة.. فصدع للامر . وما أن اقتربنا من « أنى » حتى لمحنا رجلا يحاول ان ينتزع منها حقيبة يدها . فقفزت من السيارة وهى لا تزال سائرة . وما أن رأيت المجرم يرفع مسدسه ويصوبه نحوى حتى انبطحت على الارض ثم أمسكته من قدمه والقيته أمامى . ولكنه كان أسرع منى فى النهوض والفرار . أما « أنى » فقد ألقت بنفسها بين ذراعى. واخيرا نزل صديقنا من سيارته والعرق يتصبب من جبينه من شدة الخوف .. واخذ يشرح ان الاحداث سارت بسرعة متناهية ثم استأذننا وانصرف .

وشعرت بجسم « انى » الدافىء واخذ الدم يصعد الى وجنتى . كانت ترتجف قليلا ولمس فمى فمها .. ولكن سرعان ما حاولت ان اخفف من قبضة ذراعى حول خصرها عندما سمعتها تقول بصوت يكاد يشبه الهمس :

ـ شكرا .. لقد كنت اعرف انك رجل شجاع .

ـ لا يا « أنى » انه ليس من حقى ..

قالت وهى تتنهد

ـ انه الشبح أليس كذلك ؟

ـ نعم شبح يوم واحد .. لقد كنت جبانا يا «أنى»

ـ أنت .. جبان ؟

ـ نعم .. ولهذا السبب لم اجرؤ على الاتصال بك . كنت جريحة أثناء الحادث .. وانى أذكر الدم الذى كان على ثوبك.. فخفت وهربت .. ليس من حقى ..

ـ أنت الذى كنت جريحا .. وان دمك هو الذى كان يلوث ثوبى .. كنت أصرخ لانى كنت خائفة.. لم أكن مصابة بأى خدش .. فى حين أنك كنت مصابا اصابة بليغة .. أنا التى كنت خائفة .. لقد أغمى عليك .. وعندما عدت الى صوابك ، لم يكن قد عاد اليك شعورك .. انك لست جبانا والدليل على ذلك أنك أنقذتنى اليوم .. انك لست جبانا لانك .. لانك

ولكنها لم تستطع أن تنهى جملتها لان شفتيها عادتا فالتقتا فى قبلة ..

ولم أعد أنا وزوجتى بعد ذلك نتكلم عن هذا الحادث .. لا شك أنها كانت متسامحة الى أبعد حدود التسامح! اذن لا داعى إطلاقا لايقاظ أى ذكرى بغيضة .. انى أعلم أننى فقدت شجاعتى فى يوم ما .. ولكن بما أن «أنى» لا تصدق ذلك فلنفكر فى سعادتنا ولنلق بأنفسنا فى خضمها ! ..

أفلام رائعة لمترو جولدوين ماير في الطريق اليك

هل شاهدت الاطباق الطائرة التى قيل أنها تأتى الينا من المريخ بقصد الاستكشاف وتوطئة لغزو كوكبنا الارض ؟

ان مترو جولدوين ماير أرادت أن تسبق الزمن وأن يكون لها سبق غزو الفضاء فأنتجت لنا فيلما رائعا بالالوان والسينماسكوب — وهو فيلم « الكوكب المحرم » — الذى تدور حوادثه فى أحد الكواكب البعيدة عنا سنة ٢٢٠٠ ميلادية ٠

ويضطلع ببطولة هذا الفيلم الكبير والتر بيدجن وآن فرانسيس ولسلى نيلسن — و « روبى » — وهو النجم الجديد الذى تقدمه للعالم لاول مرة ٠

وروبى ليس من سكان هذه الارض لا يشبه أحدا من البشر ٠ انه انسان آلى يبلغ طوله ثمانية أقدام ويزن نصف طن ويتكلم ١٨٧ لغة بجميع اللهجات وهو من اختراع العالم الكبير « والتر بيدجن » الذى هجر الارض ولجأ الى أحد الكواكب البعيدة والذى كان يرفض أن يشترك معه أحد من علماء الارض فى الاسرار العلمية التى توصل اليها ٠

و «روبى» خادم من طراز ليس له نظير فهو يقوم بجميع الاعمال التى تطلب منه وهو يمتاز عن الخدم العاديين فى أنه لا يعرف قط كلمة لا ولا يفهم المعارضة ولكنه يؤدى ببساطة كل ما يؤمر بعمله وهو بجانب هذا وذاك خادم اقتصادى لا يكلف صاحبه شيئا غير التشحيم من وقت لآخر ٠ انك ستشاهد روبى قريبا فى فيلم الكوكب المحرم وستعجب بمهارته الفائقة وقدرته العجيبة وستتمنى أن يكون لديك خادم مثله ولكن هذه الامنية لن تتحقق قبل سنة ٢٢٠٠ ولكن مترو جولدوين ماير ستتيح لك أن ترى روبى فى دوره الرائع الذى «خلق له» بجانب مجموعة ممتازة من الابطال الذين تحبهم فى قصة لم يسبق أن قدمت الشاشة نظيرا لها ٠

وفى الباكستان الجميلة صورت مترو جولدوين ماير قصة جون ماسترز المشهورة « دماء ثائرة » التى طبعت عام ١٩٥٤ وهى قصة مثيرة تتقاسم بطولتها الفاتنة آفا جاردنر مع ستيوارت جرينجر انها قصة امرأة كانت هدفا غراميا لثلاثة رجال ، تدور حوادثها فى الهند خلال نضالها من أجل التخلص من سيطرة البريطانيين والفوز بحريتها وهى تبدأ عام ١٩٤٧ ٠٠ وتمثل آفا جاردنر شخصية فتاة انجليزية هندية وعضو فى جماعة الاغاثة النسائية التابعة للجيش الهندى وكان ما يجرى فى عروقها من الدم الانجليزى يجذبها الى قائد بريطانى « ستيوارت جرينجر » ولكن دمها الهندى كان يدفعها الى الاستجابة الى داعى الوطنية بالهند ومكافحة الهنود فى طلب الاستقلال ٠

انه فيلم حافل يصور حياة شعب كبير مكافح صور عن آخره فى الباكستان بالالوان والسينماسكوب وهو من اخراج جورج كيكور ٠

وأخيرا وليس آخرا قصة غرام « جابى » التى تدور حوادثها فى لندن خلال الحرب العالمية الاخيرة، وجابى فتاة فرنسية يتيمة تشتغل بالرقص وتعمل فى فرقة راقصة فى لندن وقد التقت بأحد جنود المظلات الامريكيين وأحبته ولكن شكوكها ووساوسها جعلتها تبتعد عنه ورحل الجندى الى الجبهة وترك قلبه مع فاتنته « جابى » ثم تجىء الانباء التى تفيد موت « الحبيب » فتتعذب جابى المحبة وتتألم لانها ضنت على حبيبها بالسعادة التى كانت تستطيع أن تمنحها له قبل رحيله الى الموت ٠ وتمضى القصة ٠٠ وتحاول جابى أن تكفر عن خطئها بمنح السعادة للجنود الاخرين الذين قد لايعودون من الجبهة مرة أخرى ٠٠ ثم تكتشف فجأة أن رجلها على قيد الحياة وانه لم يمت كما أفادت التقارير وانه عاد ليتزوج منها فتواجه جابى أعقد مشكلة فى حياتها ٠٠ هل تتزوجه ٠٠ هل تخبره بالحقيقة ٠٠ ان هذا القرار الاخير الذى يجب ان تتخذه جابى يرتفع بهذه القصة العاطفية المثيرة الى الذروة ٠٠ وتقدم لنا متروجولدوين ماير فى هذا الفيلم الكبير الذى صورته بالالوان والسينماسكوب نجمين لامعين هما الراقصة الفاتنة لسلى كارون فى دور جابى والنجم الموهوب جون كير ٠

والفيلم من اخراج كيرتس بيرناردت ٠

منظر من احد أفلام متروجلدوين ماير القادمة

بنك مصر وشركاته

يتقدم بالتهنئة المخلصة الى الأمة المصرية المجيدة بمقدم عيدين من أقدس وأمجد أعيادها : عيد الأضحى وعيد التحرير ويرجو أن يعيدهما الله والشرق العربى هانئ برفاهية شعوبه مستعيد أمجاده الموروثة فى الحياة الكريمة .

مطابع شركة الاعلانات الشرقية

ورشة حفر [illegible]

مدينة المجوهرات تحييكم

مبتكرات جابلونيك

•

مفاجآت رائعة مثيرة

للأنيقات - لآلئ - مجوهرات

زجاجية - حلى معدنية - أحجار

تقليد الكريمة - زراير من الزجاج

اطلبى المجموعات الرائعة من مجوهرات جاكو

من جميع محلات المجوهرات والازياء الكبرى

jaco

JABLONEX

جادكو - جابلونكس - جابلونيك - تشيكوسلوفاكيا

REGISTERED
TRADE MARK
جونج
اللحم البقرى المطبوخ
يصلح لجميع
أنواع الطعام
ألذ طعام
أحسن لحمه
بأقل ثمن
يصبح جاهزا للاكل بعد دقيقة واحدة من وضعه على النار
طريقة الاستعمال : انظرى صفحة ٧٢
GONG
REGD TRADE MARK
STEWED STEAK